

ATIVIDADE 02: PLANEJAMENTO FINANCEIRO PESSOAL E FAMILIAR

INTRODUÇÃO À EDUCAÇÃO FINANCEIRA E GESTÃO PESSOAL

A educação financeira é uma das competências mais importantes para a vida adulta, influenciando diretamente sua qualidade de vida, realizações pessoais e bem-estar familiar. Infelizmente, este tema ainda é pouco abordado na educação formal brasileira, deixando muitas pessoas despreparadas para lidar com questões financeiras básicas como controle de gastos, planejamento de compras e formação de reservas de emergência.

Segundo dados do Serasa, mais de 60 milhões de brasileiros estão com o nome negativado, ou seja, aproximadamente 40% da população adulta do país possui dívidas em atraso. Este número alarmante reflete a falta de conhecimento sobre planejamento financeiro e a ausência de hábitos saudáveis de controle do dinheiro. A boa notícia é que estas competências podem ser desenvolvidas através de ferramentas simples e práticas, como a planilha de orçamento que você aprenderá a criar nesta atividade.

O Microsoft Excel é uma ferramenta poderosa para organização e análise de dados financeiros. Dominar suas funcionalidades básicas não apenas ajudará você a controlar melhor suas finanças pessoais, como também agregará valor ao seu perfil profissional, uma vez que conhecimentos em Excel são requisitos em praticamente todas as áreas de trabalho atualmente.

Esta atividade foi estruturada para desenvolver tanto suas competências técnicas no uso do Excel quanto sua consciência financeira, proporcionando ferramentas práticas que você poderá usar imediatamente em sua vida pessoal e familiar. Ao final, você terá criado uma planilha personalizada de controle financeiro e desenvolvido hábitos de acompanhamento que poderão transformar sua relação com o dinheiro.

DIAGNÓSTICO FINANCEIRO INICIAL

Antes de começarmos a construir sua planilha de controle financeiro, é fundamental fazer um diagnóstico honesto sua situação atual. Muitas pessoas vivem no "piloto automático" financeiro, gastando sem consciência e sem saber exatamente para onde vai seu dinheiro. Este exercício inicial serve para despertar sua consciência sobre seus hábitos financeiros atuais.

AUTOAVALIAÇÃO FINANCEIRA DETALHADA:

1. Controle de Receitas:

Você sabe exatamente quanto dinheiro entra mensalmente em sua casa? Considere todas as fontes: salários, pensões, benefícios sociais, trabalhos extras, vendas ocasionais, etc. Muitas pessoas subestimam ou esquecem fontes de renda irregulares, o que prejudica o planejamento.

Valor estimado da renda mensal total: R\$ _____

2. Consciência sobre Gastos:

Você consegue estimar quanto gasta por mês? A maioria das pessoas subestima significativamente seus gastos reais. Tente lembrar do último mês e estime gastos com: moradia, alimentação, transporte, vestuário, lazer, saúde, educação, etc.

Valor estimado dos gastos mensais: R\$ _____

3. Hábitos de Controle:

Marque as afirmativas que se aplicam a você:

- ☐ Anoto todos os gastos do dia
- ☐ Guardo notas fiscais e comprovantes
- ☐ Separo dinheiro para gastos diferentes
- ☐ Comparo preços antes de comprar
- ☐ Tenho dinheiro guardado para emergências
- ☐ Planejo compras grandes com antecedência
- ☐ Evito compras por impulso
- ☐ Conheço meu limite de gastos mensal

4. Relacionamento com o Dinheiro:

Refleta e escreva um parágrafo sobre seu relacionamento com o dinheiro. Como você se sente ao falar sobre finanças? Tem medo, ansiedade, confiança? Como sua família lidava com dinheiro quando você era criança? Estas reflexões são importantes para identificar crenças e comportamentos que podem estar prejudicando sua vida financeira.

CONCEITOS FUNDAMENTAIS DE PLANEJAMENTO FINANCEIRO

RECEITAS: IDENTIFICANDO E MAXIMIZANDO SUAS FONTES DE RENDA

Receita é todo dinheiro que entra em seu orçamento. É importante mapear todas as fontes, mesmo as irregulares ou pequenas, pois elas podem fazer diferença significativa no final do mês. Muitas pessoas focam apenas no salário principal e ignoram outras possibilidades de renda.

TIPOS DE RECEITA:

Receitas Fixas: São valores que você recebe regularmente todos os meses, como salário, aposentadoria, pensão, benefícios sociais. Estas receitas formam a base do seu planejamento financeiro por serem previsíveis.

Receitas Variáveis: Incluem comissões, horas extras, trabalhos freelances, vendas ocasionais, cachês por serviços. Embora menos previsíveis, podem representar uma parcela importante da renda total.

Receitas Extraordinárias: 13º salário, férias, restituição de imposto de renda, prêmios, heranças, vendas de bens. É importante não contar com estas receitas no orçamento mensal regular, mas planejá-las separadamente.

EXERCÍCIO PRÁTICO - MAPEAMENTO DE RECEITAS:

Liste TODAS suas fontes de renda, mesmo as menores ou irregulares:

Receitas Fixas Mensais:

1. _____ Valor: R\$ _____
2. _____ Valor: R\$ _____

3. _____ Valor: R\$ _____
4. _____ Valor: R\$ _____
Total Fixo: R\$ _____

Receitas Variáveis (média mensal):

1. _____ Valor: R\$ _____
2. _____ Valor: R\$ _____
3. _____ Valor: R\$ _____
Total Variável: R\$ _____

RECEITA TOTAL MENSAL: R\$ _____

DESPESAS: CLASSIFICAÇÃO E ESTRATÉGIAS DE CONTROLE

Compreender e classificar adequadamente suas despesas é fundamental para identificar onde é possível economizar sem prejudicar sua qualidade de vida. Nem todos os gastos são iguais, e tratá-los de forma diferenciada é essencial para um planejamento eficaz.

CLASSIFICAÇÃO ESTRATÉGICA DAS DESPESAS:

Despesas Fixas Obrigatórias: São gastos que você tem todos os meses, no mesmo valor ou valor similar, e que são essenciais para sua sobrevivência: aluguel/financiamento, contas básicas (luz, água, telefone), transporte para trabalho, medicamentos essenciais, alimentação básica.

Despesas Fixas Opcionais: Gastos regulares que melhoram sua qualidade de vida mas que podem ser cortados ou reduzidos se necessário: academia, assinaturas de streaming, internet de alta velocidade, celular mais caro, etc.

Despesas Variáveis Necessárias: Gastos que mudam de valor mensalmente mas são necessários: supermercado (varia conforme consumo), combustível, vestuário básico, produtos de higiene e limpeza.

Despesas Variáveis Supérfluas: Gastos não essenciais que proporcionam prazer ou conveniência: restaurantes, roupas de marca, decoração, hobbies, viagens, presentes elaborados.

ANÁLISE CRÍTICA DE GASTOS:

Para cada categoria abaixo, estime seu gasto mensal e classifique como Essencial (E), Importante (I) ou Dispensável (D):

MORADIA:

Aluguel/Financiamento: R\$ _____ () Condomínio: R\$ _____ ()
IPTU: R\$ _____ () Luz: R\$ _____ () Água: R\$ _____ ()
Gás: R\$ _____ () Internet: R\$ _____ () TV por assinatura: R\$ _____ ()

ALIMENTAÇÃO:

Supermercado: R\$ _____ () Padaria: R\$ _____ ()
Restaurantes: R\$ _____ () Lanchonetes: R\$ _____ ()

TRANSPORTE:

Ônibus/Metrô: R\$ _____ () Combustível: R\$ _____ ()
Manutenção veículo: R\$ _____ () Uber/Táxi: R\$ _____ ()

COMUNICAÇÃO:

Celular: R\$ _____ () Telefone fixo: R\$ _____ ()

SAÚDE:

Plano de saúde: R\$ _____ () Medicamentos: R\$ _____ ()
Consultas particulares: R\$ _____ ()

EDUCAÇÃO:

Cursos: R\$ _____ () Livros/Material: R\$ _____ ()

LAZER:

Cinema: R\$ _____ () Festas: R\$ _____ ()
Hobbies: R\$ _____ () Esportes: R\$ _____ ()

OUTROS:

Vestuário: R\$ _____ () Presentes: R\$ _____ ()
Produtos de beleza: R\$ _____ () Diversos: R\$ _____ ()

TOTAL GERAL DE GASTOS: R\$ _____

CONSTRUÇÃO DA PLANILHA DE CONTROLE NO EXCEL

CONFIGURAÇÃO INICIAL E ESTRUTURA BÁSICA

O Excel oferece recursos poderosos para organização e análise de dados financeiros. Uma planilha bem estruturada não apenas facilita o controle, como também fornece informações valiosas para tomada de decisões financeiras.

PASSO A PASSO DETALHADO PARA CRIAÇÃO:

1. Configuração do Arquivo:

- Abra o Microsoft Excel
- Salve imediatamente o arquivo como "Controle_Financeiro_[Seu_Nome]_[Ano].xlsx"
- Renomeie a primeira planilha para "Orçamento Mensal"
- Crie planilhas adicionais: "Controle Diário", "Metas", "Análise Anual"

2. Estrutura da Planilha Principal:

Configure a planilha "Orçamento Mensal" da seguinte forma:

Linha 1: CONTROLE FINANCEIRO - [MÊS/ANO] (célula A1, mesclar até coluna F, centralizar, negrito, tamanho 14)

Linha 3: RECEITAS (célula A3, negrito, cor verde escuro)

Linha 4: Descrição (A4) | Valor Planejado (B4) | Valor Real (C4) | Diferença (D4)

Linha 8: DESPESAS FIXAS (célula A8, negrito, cor vermelha)
Linha 9: Descrição (A9) | Valor Planejado (B9) | Valor Real (C9) | Diferença (D9)

Linha 20: DESPESAS VARIÁVEIS (célula A20, negrito, cor laranja)
Linha 21: Descrição (A21) | Valor Planejado (B21) | Valor Real (C21) | Diferença (D21)

3. Fórmulas Essenciais:

Total de Receitas: =SOMA(C5:C7) (adapte conforme sua realidade)
Total Despesas Fixas: =SOMA(C10:C19)
Total Despesas Variáveis: =SOMA(C22:C30)
Total Geral de Despesas: =[Total Fixas]+[Total Variáveis]
Saldo do Mês: =[Total Receitas]-[Total Geral Despesas]

4. Formatação Condicional:

Configure formatação condicional para que:

- Células com saldo positivo fiquem verdes
- Células com saldo negativo fiquem vermelhas
- Diferenças maiores que 10% entre planejado e real fiquem amarelas

FUNCIONALIDADES AVANÇADAS E ANÁLISES

GRÁFICOS PARA VISUALIZAÇÃO:

Crie gráficos que ajudem na análise visual dos dados:

Gráfico de Pizza - Distribuição de Gastos:

Selecione as categorias de despesas e seus valores, insira um gráfico de pizza para visualizar como seu dinheiro está sendo distribuído.

Gráfico de Colunas - Receitas vs Despesas:

Compare mensalmente suas receitas com despesas totais para identificar tendências.

Gráfico de Linha - Evolução do Saldo:

Acompanhe a evolução do seu saldo mensal ao longo do ano.

INDICADORES FINANCEIROS IMPORTANTES:

Percentual de Comprometimento da Renda:

=(Total de Despesas Fixas/Total de Receitas)*100
Ideal: máximo 70% da renda comprometida com gastos fixos.

Taxa de Economia:

=(Saldo Positivo/Total de Receitas)*100
Meta: economizar pelo menos 10% da renda mensal.

Prazo para Reserva de Emergência:

=Meta da Reserva/Valor Economizado por Mês
Calcula quantos meses levará para formar sua reserva.

ESTRATÉGIAS DE ECONOMIA E OTIMIZAÇÃO FINANCEIRA

TÉCNICAS COMPROVADAS PARA REDUÇÃO DE GASTOS

Economizar não significa necessariamente abrir mão de tudo que gosta, mas sim fazer escolhas mais conscientes e estratégicas. Pequenas mudanças de hábito podem gerar grandes economias ao longo do tempo.

ECONOMIA EM MORADIA (maior gasto familiar):

Energia Elétrica:

- Substitua lâmpadas incandescentes por LED (economia de até 80%)
- Desligue aparelhos da tomada quando não estiver usando
- Use ar condicionado com moderação, prefira ventiladores
- Evite abrir a geladeira desnecessariamente
- Acumule roupas para passar de uma só vez

Água:

- Tome banhos mais rápidos (reduzir 2 minutos pode economizar 20 litros)
- Feche a torneira ao escovar dentes e fazer barba
- Conserte vazamentos imediatamente
- Reutilize água da máquina de lavar para limpeza
- Use balde para lavar carros em vez de mangueira

ECONOMIA EM ALIMENTAÇÃO:

Planejamento de Compras:

- Faça lista de compras e siga rigorosamente
- Compare preços em diferentes estabelecimentos
- Aproveite promoções de produtos não perecíveis
- Compre ingredientes básicos em vez de produtos prontos
- Evite ir ao supermercado com fome

Preparo de Refeições:

- Cozinhe em casa sempre que possível
- Prepare marmitas para o trabalho
- Aproveite sobras de forma criativa
- Compre frutas e verduras da época
- Cultive temperos e ervas em casa

EXERCÍCIO PRÁTICO - PLANO DE ECONOMIA PERSONALIZADO:

Identifique 10 ações específicas que você pode implementar para reduzir gastos, calculando a economia mensal estimada:

1. _____ Economia: R\$ _____
2. _____ Economia: R\$ _____
3. _____ Economia: R\$ _____
4. _____ Economia: R\$ _____
5. _____ Economia: R\$ _____
6. _____ Economia: R\$ _____
7. _____ Economia: R\$ _____
8. _____ Economia: R\$ _____
9. _____ Economia: R\$ _____
10. _____ Economia: R\$ _____

ECONOMIA TOTAL MENSAL ESTIMADA: R\$ _____

ECONOMIA ANUAL ESTIMADA: R\$ _____

PLANEJAMENTO DE METAS FINANCEIRAS

Estabelecer metas claras e realistas é fundamental para manter a motivação e disciplina financeira. Metas bem definidas transformam economias abstratas em objetivos concretos e alcançáveis.

METODOLOGIA SMART PARA METAS FINANCEIRAS:

Específica: Defina exatamente o que quer comprar ou conquistar

Mensurável: Estabeleça valor exato necessário

Atingível: Seja realista com sua capacidade de economia

Relevante: Escolha metas que realmente importam para você

Temporal: Defina prazo claro para alcançar

CATEGORIZAÇÃO DE METAS:

Metas de Curto Prazo (até 6 meses):

Exemplos: celular novo, roupas para trabalho, pequenos eletrodomésticos, cursos rápidos.

Metas de Médio Prazo (6 meses a 2 anos):

Exemplos: móveis para casa, curso técnico, viagem, computador, moto.

Metas de Longo Prazo (mais de 2 anos):

Exemplos: casa própria (entrada), carro, faculdade, abertura de negócio.

PLANEJAMENTO DETALHADO DAS SUAS METAS:

META DE CURTO PRAZO:

Objetivo: _____

Valor necessário: R\$ _____

Prazo desejado: _____

Valor a economizar por mês: R\$ _____

Data de início: _____

Data prevista para conquista: _____

META DE MÉDIO PRAZO:

Objetivo: _____

Valor necessário: R\$ _____

Prazo desejado: _____

Valor a economizar por mês: R\$ _____

Data de início: _____

Data prevista para conquista: _____

META DE LONGO PRAZO:

Objetivo: _____

Valor necessário: R\$ _____

Prazo desejado: _____

Valor a economizar por mês: R\$ _____

Data de início: _____

Data prevista para conquista: _____

IMPLEMENTAÇÃO PRÁTICA E ACOMPANHAMENTO

CRIAÇÃO DE HÁBITOS SUSTENTÁVEIS

O sucesso do controle financeiro depende mais da consistência do que da perfeição. É melhor anotar 80% dos gastos todos os meses do que 100% por apenas dois meses e depois parar.

ROTINA DIÁRIA (5 minutos):

- Anote todos os gastos do dia na planilha ou aplicativo
- Guarde notas fiscais e comprovantes
- Verifique saldo disponível para o restante do dia

ROTINA SEMANAL (15 minutos):

- Atualize a planilha com todos os gastos da semana
- Compare gastos reais com o planejado
- Ajuste planejamento da semana seguinte se necessário

ROTINA MENSAL (30 minutos):

- Feche o controle do mês anterior
- Analise desvios entre planejado e realizado

- Planeje o próximo mês baseado nos aprendizados
- Atualize metas conforme progressos

ROTINA ANUAL (60 minutos):

- Analise evolução financeira do ano
- Avalie metas alcançadas e ajuste as futuras
- Planeje grandes mudanças para o próximo ano

PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA DIFICULDADES:

Se gastar mais que o planejado:

1. Identifique onde foi o desvio
2. Analise se foi gasto necessário ou impulso
3. Ajuste outras categorias para compensar
4. Aprenda com o erro para evitar repetição

Se a renda diminuir:

1. Corte imediatamente gastos supérfluos
2. Renegocie gastos fixos quando possível
3. Busque fontes de renda complementar
4. Use reserva de emergência se necessário

REFLEXÃO FINAL E COMPROMISSO PESSOAL:

Escreva uma carta para você mesmo, explicando por que decidiu tomar controle de suas finanças e que mudanças espera ver em sua vida com este novo hábito. Esta carta servirá como motivação nos momentos difíceis:

Assine e date esta carta. Guarde-a junto com sua planilha e releia sempre que sentir vontade de desistir do controle financeiro.

Nome: _____ Data: _____

Esta atividade forneceu as ferramentas essenciais para transformar sua relação com o dinheiro. Lembre-se: o controle financeiro é uma jornada, não um destino. Seja paciente consigo mesmo, celebre pequenas vitórias e mantenha o foco em seus objetivos de longo prazo.

Módulo 1: Educação Financeira Básica

O que é Orçamento Familiar?

O orçamento familiar é uma ferramenta que ajuda a controlar o dinheiro que entra e sai da sua casa. Ele serve para:

- Saber para onde vai seu dinheiro
- Evitar dívidas
- Conseguir guardar dinheiro
- Realizar sonhos e metas

Leitura Reflexiva

"Quem não controla seu dinheiro, é controlado por ele. O orçamento não é uma prisão, é uma ferramenta de liberdade financeira."

Perguntas para reflexão:

1. Você sabe exatamente quanto ganha por mês?
2. Você sabe quanto gasta por mês?
3. Onde você mais gasta dinheiro?
4. Já ficou sem dinheiro antes do final do mês?
5. Tem algum sonho que precisa de dinheiro para realizar?

Escreva suas respostas:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Módulo 2: Levantamento de Receitas e Gastos

Exercício 1: Mapeando suas Receitas

Liste todas as formas que você/sua família recebe dinheiro:

Fonte de Renda Valor Mensal Quando Recebe

Salário R\$ 1.500,00 Todo dia 5

Freelances	R\$ 300,00	Variável
Outros		
TOTAL	R\$ 1.800,00	

Sua Planilha de Receitas:

Fonte de Renda Valor Mensal Quando Recebe

TOTAL

Exercício 2: Mapeando seus Gastos

Anote TODOS os gastos do mês passado (use extratos, notas fiscais, memória):

Gastos Fixos (todo mês é igual)

Item	Valor	Obrigatório?
Aluguel	R\$ 800,00	Sim
Luz	R\$ 150,00	Sim
Água	R\$ 80,00	Sim
Internet	R\$ 90,00	Sim
Celular	R\$ 50,00	Sim
SUBTOTAL	R\$ 1.170,00	

Seus Gastos Fixos:

Item	Valor	Obrigatório?
------	-------	--------------

SUBTOTAL

Gastos Variáveis (mudam todo mês)

Item	Valor	Necessário?
Mercado	R\$ 400,00	Sim
Transporte	R\$ 120,00	Sim
Roupas	R\$ 100,00	Não
Lazer	R\$ 80,00	Não
SUBTOTAL	R\$ 700,00	

Seus Gastos Variáveis:

Item	Valor	Necessário?
------	-------	-------------

SUBTOTAL

Módulo 3: Criando a Planilha no Excel

Passo a Passo Detalhado

Etapa 1: Configuração Inicial

- 1. Abra o Microsoft Excel
- 2. Clique em "Pasta de trabalho em branco"
- 3. Na célula A1 digite: "ORÇAMENTO FAMILIAR"
- 4. Deixe em negrito e aumente a fonte
- 5. Na célula A2 digite o mês/ano: "AGOSTO/2025"

Etapa 2: Criando a Estrutura

A3:	RECEITAS
A4:	Salário
A5:	Outros
A6:	TOTAL RECEITAS
B4:	1500
B5:	300
B6:	=B4+B5
A8:	GASTOS FIXOS
A9:	Aluguel
A10:	Luz
A11:	Água
A12:	Internet
A13:	TOTAL FIXOS
B9:	800
B10:	150
B11:	80
B12:	90
B13:	=B9+B10+B11+B12

Etapa 3: Formatação

- 1. Selecione as células com valores

2. Clique com botão direito > "Formatar células"
3. Escolha "Moeda" > "R{{content}}quot;
4. Use cores diferentes para receitas (verde) e gastos (vermelho)

Exercício Prático

Crie sua planilha seguindo o passo a passo acima. Salve como "Orcamento_MeuNome.xlsx"

Módulo 4: Fórmulas Essenciais do Excel

Fórmulas Básicas que Você Vai Usar

Soma

=SOMA(B4:B6) // Soma da célula B4 até B6

Subtração

=B6-B13 // Receitas menos gastos

Porcentagem

=B9/B13*100 // Quanto % o aluguel representa dos gastos

Média

=MÉDIA(B4:B6) // Média das receitas

Exercício de Fórmulas

1. Calcule o total de receitas
2. Calcule o total de gastos
3. Calcule o saldo (receitas - gastos)
4. Calcule quanto % representa cada gasto
5. Crie uma fórmula que diga se sobrou ou faltou dinheiro

Módulo 5: Análise Financeira

Interpretando os Resultados

Se SOBROU dinheiro:

- Parabéns! Você está no azul
- Defina onde investir essa sobra
- Crie uma reserva de emergência

Se FALTOU dinheiro:

- Analise onde pode cortar gastos
- Veja se pode aumentar a renda
- Priorize gastos essenciais

Exercício de Análise

Com base na sua planilha, responda:

1. Sobrou ou faltou dinheiro?

2. Qual seu maior gasto?

3. Que gastos pode cortar?

4. Como pode aumentar a renda?

Módulo 6: Planejamento de Metas

Definindo Objetivos Financeiros

Meta de Curto Prazo (até 6 meses)

Exemplo: Comprar um celular novo - R\$ 800,00

- Quanto guardar por mês: $R\$ 800 \div 6 = R\$ 133,33$

Meta de Médio Prazo (6 meses a 2 anos)

Exemplo: Fazer um curso técnico - R\$ 2.400,00

- Quanto guardar por mês: $R\$ 2.400 \div 24 = R\$ 100,00$

Meta de Longo Prazo (mais de 2 anos)

Exemplo: Comprar uma casa - R\$ 20.000,00 (entrada)

- Quanto guardar por mês: $R\$ 20.000 \div 60 = R\$ 333,33$

Suas Metas

Curto Prazo:

Meta: _____
Valor: _____
Meses: _____
Por mês: _____

Médio Prazo:

Meta: _____
Valor: _____
Meses: _____
Por mês: _____

Longo Prazo:

Meta: _____
Valor: _____
Meses: _____
Por mês: _____

Módulo 7: Criando Gráficos no Excel

Passo a Passo para Gráfico de Pizza (Gastos)

1. Selecione os dados dos gastos (nomes e valores)
2. Clique na aba "Inserir"
3. Escolha "Gráfico de Pizza"
4. Personalize cores e título
5. Adicione porcentagens

Passo a Passo para Gráfico de Colunas (Receitas vs Gastos)

1. Crie uma tabela: Receitas | Gastos
2. Insira os valores totais
3. Selecione a tabela
4. Inserir > Gráfico de Colunas
5. Formate conforme sua preferência

Exercício

Crie os dois gráficos na sua planilha e analise os resultados.

Módulo 8: Controle Diário de Gastos

Planilha de Controle Diário

Crie uma nova aba chamada "Controle Diário":

Data	Item Comprado	Valor	Categoria	Necessário?
01/08	Pão	R\$ 5,00	Alimentação	Sim
01/08	Refrigerante	R\$ 4,00	Alimentação	Não
02/08	Ônibus	R\$ 4,50	Transporte	Sim

Exercício Semanal

Durante uma semana, anote TODOS os gastos nesta planilha. No final, some e analise.

Módulo 9: Dicas de Economia Doméstica

20 Dicas para Economizar

1. **Energia elétrica:**
 - Desligue aparelhos da tomada
 - Use lâmpadas LED
 - Evite abrir a geladeira sem necessidade
2. **Água:**
 - Banhos mais rápidos
 - Feche a torneira ao escovar dentes
 - Reutilize água da máquina de lavar
3. **Alimentação:**
 - Faça lista de compras
 - Compare preços

- Cozinhe em casa

4. Transporte:

- Use transporte público
- Caminhe quando possível
- Compartilhe caronas

5. Entretenimento:

- Use promoções de cinema
- Faça programas gratuitos
- Compartilhe assinaturas

Desafio

Escolha 5 dicas e aplique por um mês. Calcule quanto economizou.

Módulo 10: Reserva de Emergência

O que é Reserva de Emergência?

É um dinheiro guardado para situações imprevistas:

- Perda de emprego
- Problemas de saúde
- Consertos urgentes
- Oportunidades

Quanto Guardar?

- **Ideal:** 6 meses de gastos
- **Mínimo:** 3 meses de gastos
- **Para começar:** R\$ 500,00

Como Criar?

1. Calcule seus gastos mensais
2. Multiplique por 6
3. Divida por 12 meses
4. Guarde esse valor todo mês

Exercício

Seus gastos mensais: R\$ _____

Meta de reserva (x6): R\$ _____

Valor mensal para guardar: R\$ _____

Módulo 11: Planilha Avançada - Projeção Anual

Criando Projeção para 12 Meses

Crie uma planilha com:

- Receitas projetadas mês a mês
- Gastos fixos
- Gastos variáveis estimados
- Saldo acumulado
- Gráfico de evolução

Estrutura:

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
REC	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800	1800
GAS	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700	1700
SAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
ACU	100	200	300	400	500	600	700	800	900	1000	1100	1200

Exercício

Crie sua projeção anual e analise em que mês conseguirá suas metas.

Módulo 12: Avaliação e Reflexão Final

Autoavaliação

Conhecimento adquirido:

- [] Sei fazer um orçamento básico
- [] Conheço minhas receitas e gastos
- [] Sei usar fórmulas básicas do Excel
- [] Criei metas financeiras
- [] Entendo a importância da reserva de emergência

Mudanças planejadas:

1. Que gastos vou cortar? _____
2. Como vou aumentar minha renda? _____
3. Qual minha primeira meta? _____
4. Quando vou revisar meu orçamento? _____

Plano de Ação dos Próximos 30 Dias

Semana 1:

- ☐ Anotar todos os gastos diariamente
- ☐ Atualizar a planilha semanalmente

Semana 2:

- ☐ Identificar 3 gastos para cortar
- ☐ Pesquisar formas de renda extra

Semana 3:

- ☐ Implementar cortes planejados
- ☐ Começar a guardar para reserva

Semana 4:

- ☐ Revisar o orçamento do mês
- ☐ Planejar o próximo mês

Reflexão Final

Escreva um texto sobre o que aprendeu e como pretende aplicar:

Recursos Complementares

Links Úteis

- Calculadora de juros compostos online
- Apps de controle financeiro
- Cursos gratuitos de educação financeira
- Simuladores de investimento

Modelos de Planilhas

- Orçamento básico
- Controle de gastos diário
- Planejamento de metas
- Controle de dívidas

Próximos Passos

Após dominar o orçamento básico:

1. Aprenda sobre investimentos
2. Estude sobre financiamento imobiliário
3. Conheça produtos bancários
4. Desenvolva múltiplas fontes de renda

Download PDF

[📄 Baixar esta atividade em PDF \(./Aula02_Orçamento_Excel.pdf\)](#)

Voltar ao Menu

[← Voltar para atividades \(./README.md\)](#)

- Tomada de decisões conscientes



ATIVIDADE PRÁTICA

PASSO 1: Abrir o Microsoft Excel

1. Clique no botão Iniciar
2. Procure por "Excel"
3. Clique em "Microsoft Excel"
4. Escolha "Pasta de trabalho em branco"

PASSO 2: Criar a Estrutura da Planilha

Cabeçalho (Linha 1):

A1: CONTROLE FINANCEIRO PESSOAL

Títulos das Colunas (Linha 3):

A3: DATA
B3: DESCRIÇÃO
C3: CATEGORIA
D3: ENTRADA (+)
E3: SAÍDA (-)
F3: SALDO

PASSO 3: Formatação Inicial

1. Selecione A1 e digite o título
2. Selecione A1:F1 e clique em "Mesclar e Centralizar"
3. Aumente a fonte para 14 e deixe em negrito
4. Formate as colunas D e E como moeda (R\$)

PASSO 4: Inserir Dados de Exemplo

RECEITAS:

01/03/2025 | Salário | Trabalho | R\$ 1.500,00 | |
05/03/2025 | Freelance | Renda Extra | R\$ 200,00 | |

DESPESAS:

02/03/2025 | Supermercado | Alimentação | | R\$ 350,00 |
03/03/2025 | Conta de Luz | Casa | | R\$ 120,00 |
04/03/2025 | Transporte | Mobilidade | | R\$ 180,00 |
06/03/2025 | Remédio | Saúde | | R\$ 45,00 |
07/03/2025 | Roupas | Vestuário | | R\$ 80,00 |

PASSO 5: Criar Fórmulas de Cálculo

Na coluna F (Saldo), usar fórmulas:

F4: =D4-E4 (para a primeira linha)
F5: =F4+D5-E5 (para as demais linhas)

Totais (na linha após os dados):

TOTAL ENTRADAS: =SOMA(D:D)
TOTAL SAÍDAS: =SOMA(E:E)
SALDO FINAL: =SOMA(D:D)-SOMA(E:E)

PASSO 6: Criar Resumo por Categoria

Em uma nova área da planilha:

GASTOS POR CATEGORIA:
Alimentação: =SOMASE(C:C,"Alimentação",E:E)
Casa: =SOMASE(C:C,"Casa",E:E)
Mobilidade: =SOMASE(C:C,"Mobilidade",E:E)
Saúde: =SOMASE(C:C,"Saúde",E:E)
Vestuário: =SOMASE(C:C,"Vestuário",E:E)

PASSO 7: Salvar o Arquivo

1. Pressione Ctrl + S
2. Nome: "Orçamento_[SeuNome]_[Mes][Ano]"
3. Salvar em: Documentos

💰 CONCEITOS FINANCEIROS IMPORTANTES

● RECEITAS (DINHEIRO QUE ENTRA):

- Salário
- Freelances
- Vendas
- Benefícios
- Renda extra

● DESPESAS (DINHEIRO QUE SAI):

ESSENCIAIS (Prioridade 1):

- Alimentação
- Moradia (aluguel/financiamento)
- Transporte
- Saúde
- Educação

IMPORTANTES (Prioridade 2):

- Vestuário

- Comunicação (telefone/internet)
- Lazer moderado

SUPÉRFLUOS (Prioridade 3):

- Compras desnecessárias
- Lazer excessivo
- Impulsos

EXERCÍCIOS PRÁTICOS

EXERCÍCIO 1: Seu Orçamento Real

Crie uma planilha com seus dados reais (ou projeções):

1. Liste todas suas fontes de renda
2. Liste todos seus gastos do mês
3. Calcule se está no azul ou vermelho

EXERCÍCIO 2: Planejamento de Economia

1. Defina uma meta de economia mensal: R\$ _____
2. Identifique 3 gastos que pode reduzir:
 - Gasto 1: _____
 - Gasto 2: _____
 - Gasto 3: _____

EXERCÍCIO 3: Simulação de Emergência

E se acontecer um imprevisto de R\$ 500,00?

1. Como você conseguiria esse dinheiro?
2. Onde poderia cortar gastos?

REFLEXÃO E DISCUSSÃO

Perguntas para Pensar:

1. **Como o controle financeiro pode mudar sua vida?**
 - Reduz estresse
 - Permite planejar o futuro
 - Evita dívidas
2. **Qual a diferença entre necessidade e desejo?**
 - Necessidade: preciso para viver
 - Desejo: quero ter, mas posso viver sem
3. **Como ensinar educação financeira para crianças?**
 - Exemplo pessoal
 - Mesada controlada
 - Explicar valor do dinheiro

METAS FINANCEIRAS

CURTO PRAZO (1-6 meses):

- Criar reserva de emergência
- Quitar dívidas pequenas
- Controlar gastos

MÉDIO PRAZO (6 meses - 2 anos):

- Comprar algo necessário
- Fazer um curso
- Melhorar condições de vida

LONGO PRAZO (2+ anos):

- Casa própria
- Aposentadoria
- Educação dos filhos

DICAS DE ECONOMIA

EM CASA:

- Apagar luzes desnecessárias
- Economizar água
- Cozinhar em casa
- Reutilizar quando possível

COMPRAS:

- Fazer lista antes de sair

- Comparar preços
- Evitar compras por impulso
- Aproveitar promoções reais

TRANSPORTE:

- Usar transporte público
- Caminhar quando possível
- Organizar trajetos
- Dividir caronas

ATIVIDADE COMPLEMENTAR

Plano de Ação Financeira:

1. Minha situação atual:

- Renda: R\$ _____
- Gastos: R\$ _____
- Sobra/Falta: R\$ _____

2. Minha meta para os próximos 3 meses:

3. 3 ações que vou tomar:

- Ação 1: _____
- Ação 2: _____
- Ação 3: _____

"O dinheiro não traz felicidade, mas a organização financeira traz tranquilidade"

Desenvolvido com técnicas de planejamento de gestão sistêmica para desenvolvimento harmônico sustentável