

# Dicas práticas de como gerenciar seus gastos



Wagner Friia  
09 de setembro de 2022

# O que temos para hoje

---

A inflação

---

O impacto das dificuldades financeiras

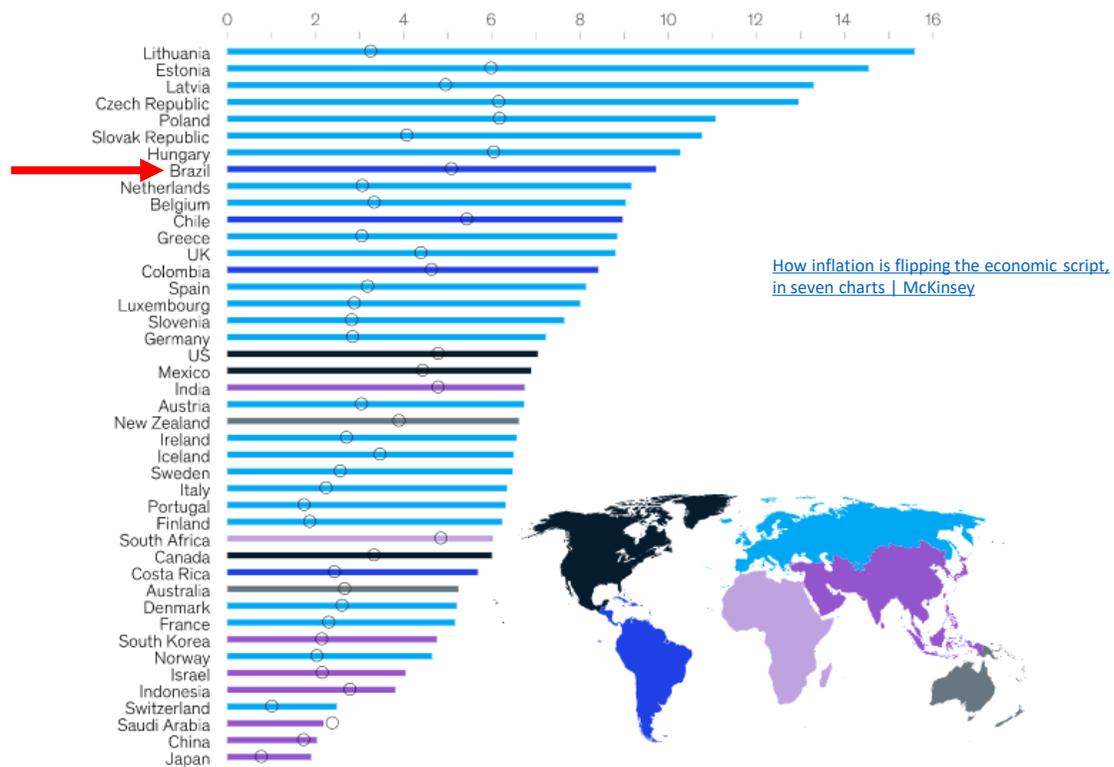
---

Dicas de como gerenciar seus gastos

# Inflação

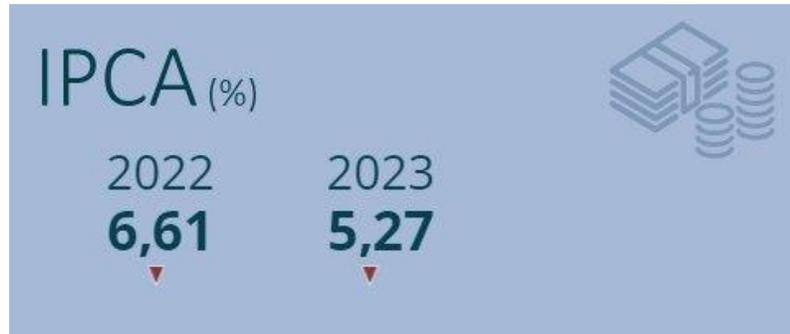
Inflation in many countries has more than doubled projections in the past six months.

Inflation in Jun 2022, % change, year-over-year (as of Jun 30, 2022) ○ Dec 2021 projection



[How inflation is flipping the economic script, in seven charts | McKinsey](#)

Relatório Focus de 02/09 - projeções do mercado para a economia brasileira.



# Inflação – variação

## Variação de custos dos insumos

Jan/20 – Dez/21

**+27,7%**

Food  
Commodity  
Index

**+36,2%**

Câmbio  
R\$/USD

**+47,1%**

Gás natural  
para indústria

**+40,7%**

Diesel S10

## Variação da inflação

IPCA acumulado 2021, dez/21

 **+8,2%**  
Alimentos em casa

Exemplos de alimentos impactados pelo aumento de custos dos insumos

 **+29,6%**  
Pêra

 **+18,6%**  
Milho (em grão)

 **+14,5%**  
Farinha de trigo

 **+9,3%**  
Alho

# Reflexos da inflação

exame.55<sup>ANOS</sup>

## Brasileiros entram na lista do calote por deixar de pagar gasto com alimento

A fatia de brasileiros que engrossou a lista de inadimplentes pela falta de pagamento de despesas com comida, entre janeiro e junho, foi a maior em cinco anos.



[Brasileiros entram na lista do calote por deixar de pagar gasto com alimento | Exame](#)

Indicadores de inadimplência - BR



Fonte: CNC - Pesquisa Nacional de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic)  
<https://portal-bucket.azureedge.net/wp-content/2022/09/35a637a3f29f0347d11c46ff57031b5.pdf>

# O impacto das dificuldades financeiras

MENU

veja

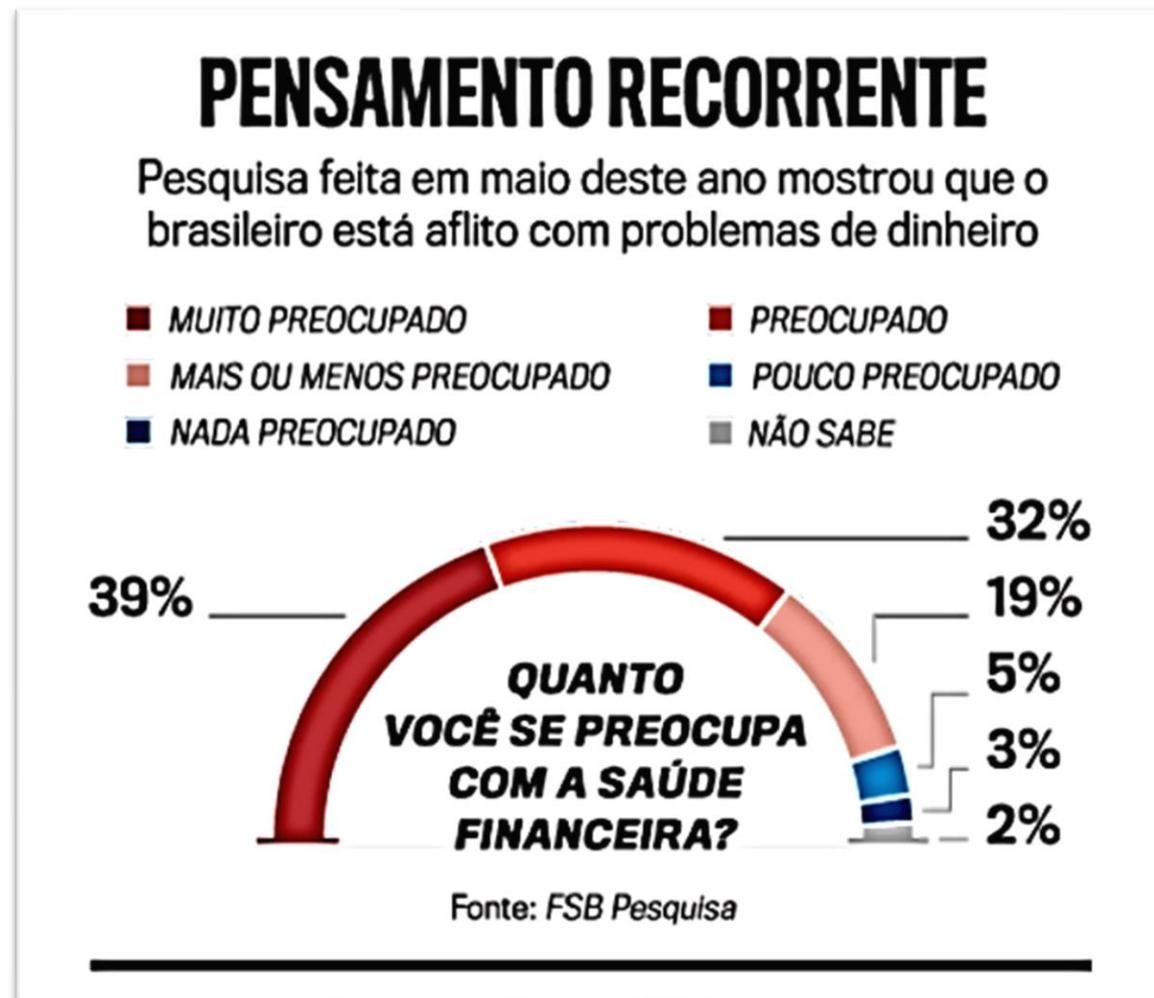
RADAR RADARECONÔMICO POLÍTICA ECONOMIA SAÚDE MUNDO CULTURA PLACAR AGENDA VERDE

Comportamento

## Dificuldades financeiras corroem saúde mental do brasileiro na pandemia

O aperto dos últimos dois anos virou a principal causa de tensão

Por Alessandro Giannini, Paula Felix Atualizado em 12 ago 2022, 12h18 - Publicado em 12 ago 2022, 06h00



# Economizando no supermercado

Monte o cardápio semanal

Faça uma lista antes de sair de casa

Defina uma periodicidade para fazer compras

- Mensal produtos de higiene, limpeza, etc.
- Semanal perecíveis

Pesquise preços

Acompanhe e aproveite as promoções

Opte por versões concentradas de produtos de limpeza, amaciantes e detergentes

Opte por embalagens refil

Evite levar as crianças

Não vá com fome

Economize fazendo compras no atacado

# Atacarejo

60% dos lares no Brasil já compram nele

## FOLHA DE S.PAULO

★ ★ ★

r, bolsa e empresas bitcoin investimentos mpme imóveis esg tecnol

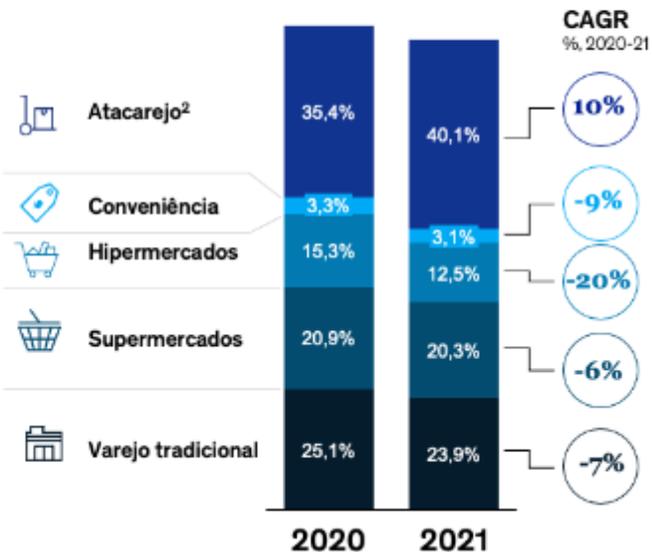
a Especial: R\$ 1,90 no 1º mês

INFLAÇÃO

### Classe média compra mais no atacarejo para fugir da inflação

### O atacarejo foi o formato mais resiliente, com crescimento de ~10% em 2021...

% Receita estimada de varejo alimentar no Brasil



Fonte: [Classe média compra no atacarejo para enfrentar a inflação - 15/04/2022 - Mercado - Folha \(uol.com.br\)](#)

Fonte: <https://varejoalimentar2022.mckinsey.com/#welcome>

# Vale a pena fazer compras de supermercado pela internet ?



## O que você ganha ao comprar sem sair de casa?

- Evita as compras por impulso
- Sabe exatamente o valor gasto
- Compara produtos, marcas e preços
- Economiza tempo e com transporte

## Os contras de comprar via internet

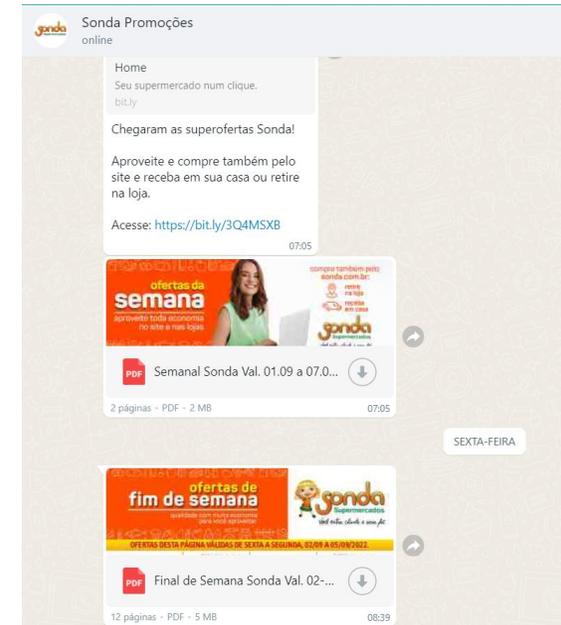
- Você tem que estar disponível para receber a entrega
- Alguns serviços cobram taxas de entrega, outros ganham no preço dos produtos
- Nem todas as regiões do Brasil são atendidas
- Você pode ter surpresas com as condições do produto



## Apps que vão te ajudar a economizar nas compras de mercado



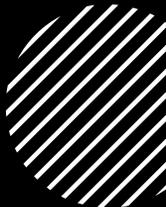
[Seis apps que vão te ajudar a economizar nas compras de mercado | Produtividade | TechTudo](#)



# Apps e encartes



# Roupas, calçados e acessórios



Faça uma lista das roupas que precisa comprar

olhar o próprio guarda-roupa antes de sair para as compras é uma dica inicial bem importante



Faça compras com tempo e pesquise

somente entre nas lojas que oferecem as peças que você está procurando



Procure promoção na loja física e online



Compre roupas fora da estação



Deixe passar o período de festas

passadas as festas, sempre chegam as promoções

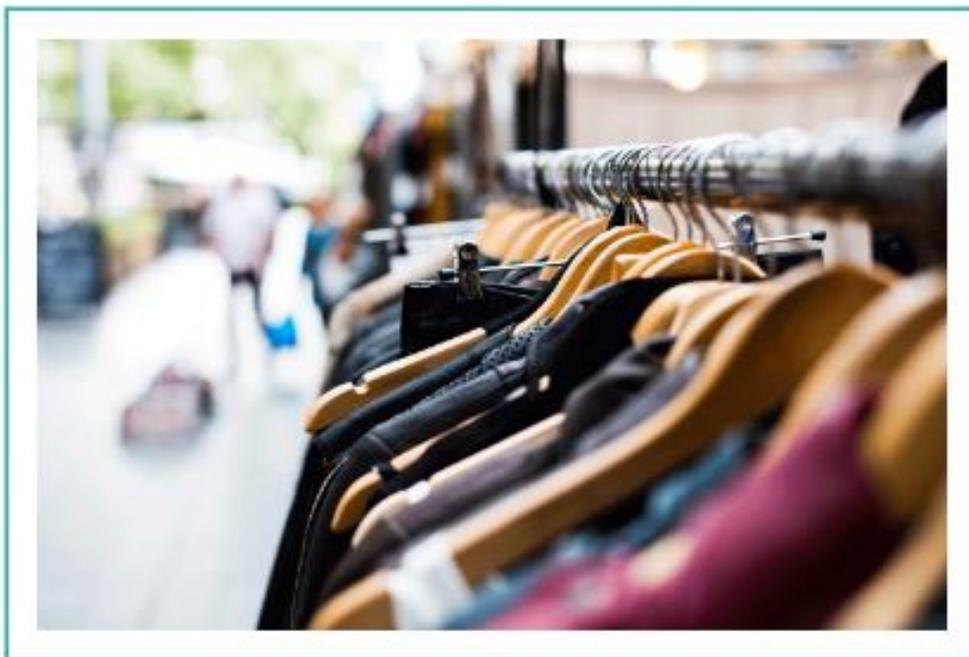


# ANTIGOS PRODUTOS, NOVOS DONOS

Comércio de segunda mão, venda reversa (recommerce) e marketplace pessoa a pessoa (peer-to-peer)

[Tendências de consumo consciente para 2022 - Instituto Akatu](#)

# Roupas e acessórios de segunda mão



## Peças de segunda mão, por que não?

Entenda por que dar preferência a itens usados, como roupas e acessórios, é um ato de consumo consciente



## Ajuste, troque, doe ou transforme suas peças

Deixar roupas e acessórios parados no armário é um desperdício de recursos naturais. Veja como evitar

# Grupos de compra e venda

## Participe de grupos de desapego nas redes sociais

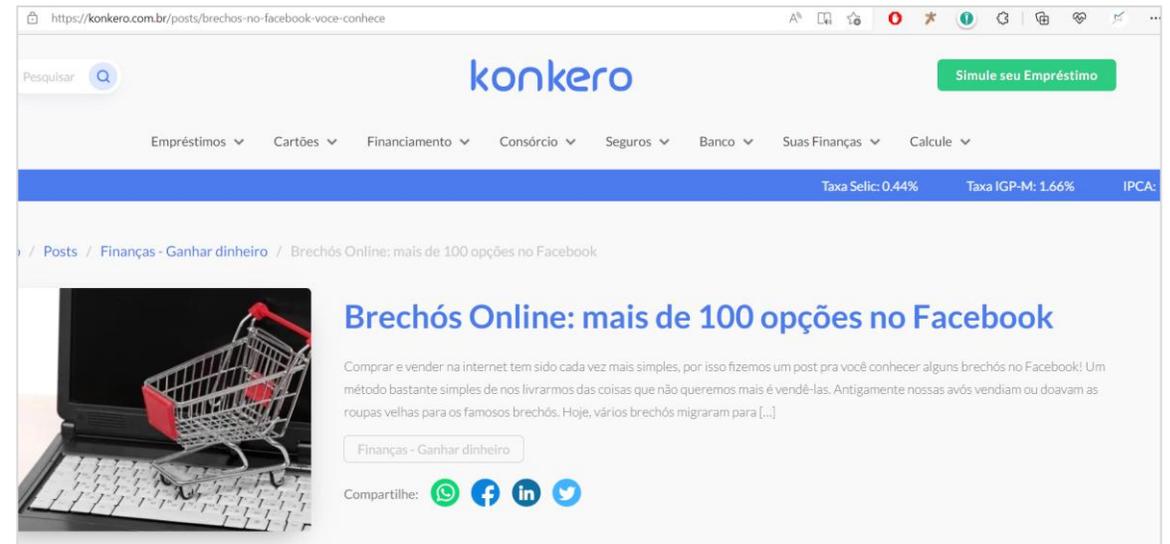


The screenshot shows the R7 Renda Extra website. The header includes the R7 logo, a menu icon, and navigation links for REIS, ILHA RECORD 2, ELEIÇÕES 2022, ESPORTES, JR 24H, MONITOR7, and RECORD TV. Below the header is a green banner with financial icons and the text 'R7 RENDA EXTRA'. The main content area features a headline: 'Pais usam grupo de WhatsApp para troca ou compra de uniforme e livro' and a sub-headline: 'Economia chega a 80% para a aquisição de um conjunto usado da marca da escola, se comparado com o valor que seria pago por um novo'. The navigation bar at the bottom includes links for HOME, COLUNISTAS, MINHA HISTÓRIA, SEU BOLSO, PROFISSIONALIZE-SE, and SIMULADORES.

**Pais usam grupo de WhatsApp para troca ou compra de uniforme e livro**

Economia chega a 80% para a aquisição de um conjunto usado da marca da escola, se comparado com o valor que seria pago por um novo

[Pais usam grupo de WhatsApp para troca ou compra de uniforme e livro - Renda Extra - R7 Renda Extra](#)



The screenshot shows the Konkero website. The header includes the Konkero logo, a search bar, and a 'Simule seu Empréstimo' button. Below the header is a navigation bar with links for Empréstimos, Cartões, Financiamento, Consórcio, Seguros, Banco, Suas Finanças, and Calcule. The main content area features a headline: 'Brechós Online: mais de 100 opções no Facebook' and a sub-headline: 'Brechós Online: mais de 100 opções no Facebook'. The article text discusses online shopping and the benefits of using social media groups for buying and selling. The navigation bar at the bottom includes links for Posts, Finanças - Ganhar dinheiro, and Brechós Online: mais de 100 opções no Facebook. The article includes a social media sharing section with icons for WhatsApp, Facebook, LinkedIn, and Twitter.

**Brechós Online: mais de 100 opções no Facebook**

Comprar e vender na internet tem sido cada vez mais simples, por isso fizemos um post pra você conhecer alguns brechós no Facebook! Um método bastante simples de nos livrarmos das coisas que não queremos mais é vendê-las. Antigamente nossas avós vendiam ou doavam as roupas velhas para os famosos brechós. Hoje, vários brechós migraram para [...]

[Brechós Online: mais de 100 opções no Facebook | Konkero](#)

# Farmácia – o que fazer para economizar

- Comparar os preços
  - <https://www.cliquefarma.com.br/>
  - <https://consultaremedios.com.br/>
  - <https://remediobarato.com/>
- Baixar o app das redes de sua preferência
- Conhecer o programa Farmácia Popular, mantido pelo Ministério da Saúde
- Optar por genéricos
- Se tiver, utilizar o programa de descontos em medicamentos de sua empresa
- Usar programas de descontos
  - de laboratórios
  - dos planos de saúde
- Manter hábitos saudáveis → alimentação equilibrada e rotina de exercícios físicos

Perguntas básicas  
que podem te  
ajudar a decidir o  
que fica e o que sai  
do carrinho:



---

Quero ou preciso?

---

Como vou pagar por isso?

---

Onde vou colocar este item?

---

E se eu não comprar hoje?

---

Já tenho algo parecido?

---

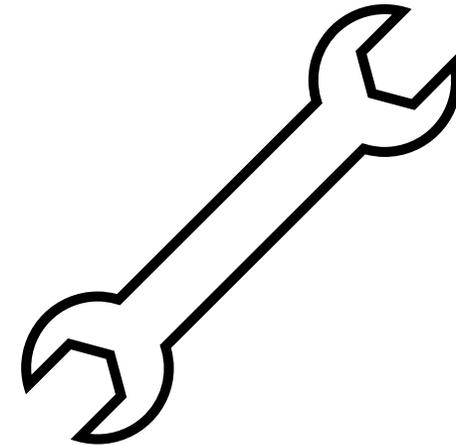
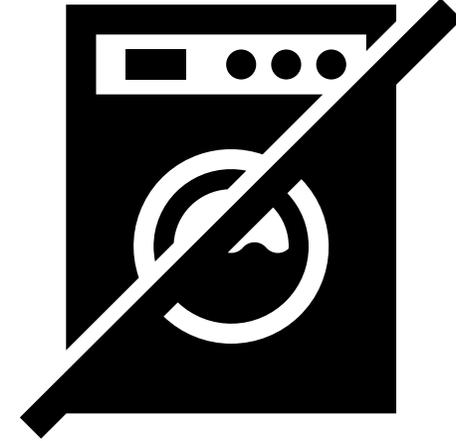
E se eu fosse pagar em dinheiro vivo, ainda assim, compraria esse item?

---

[Como gastar menos com a vida voltando ao 'normal'? | Organize as Contas | Valor Investe \(globo.com\)](#)

# Dê preferência a consertar, em vez de comprar

- Um pequeno reparo pode garantir que um equipamento quebrado funcione por mais algum tempo
- Verifique se sua seguradora oferece serviços de reparos para residências
- Faça e incentive o consumo consciente
- Evite o desperdício
- Promova o desenvolvimento econômico de pequenos prestadores de serviços.



# Turismo e lazer

g1

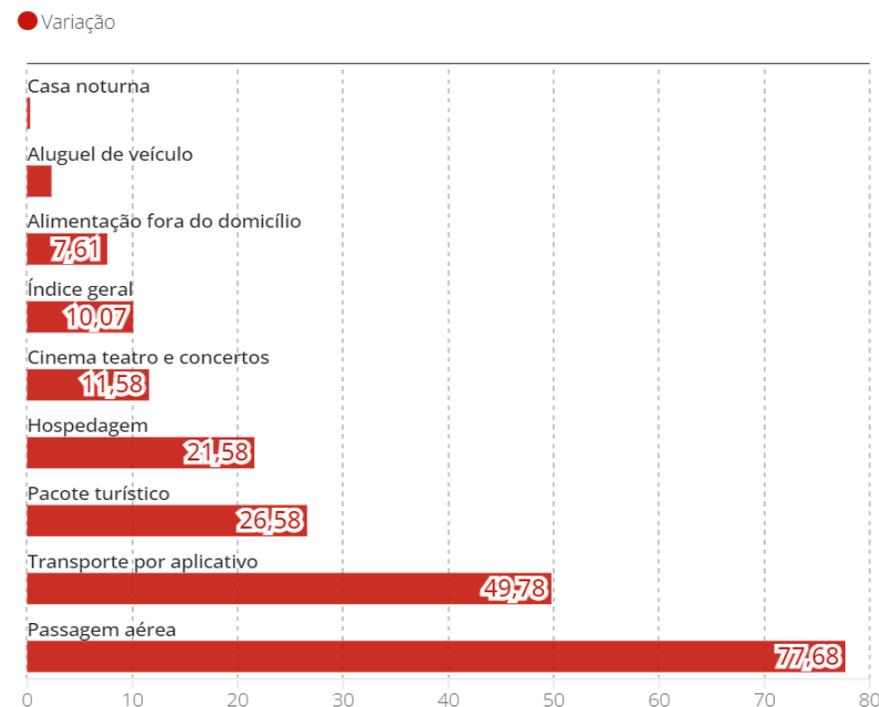
ECONOMIA

fique por dentro **Eleições** **Rock in Rio** **Thiago Brennand** **Piso da enfermagem** **iPhone se**

## Inflação dos serviços atinge o maior nível em oito anos com retomada do consumo, diz IBGE

Em escalada desde dezembro, indicador acumulado em 12 meses atingiu, em julho, o maior patamar desde junho de 2014. Serviços relacionados ao turismo são os mais impactados pela alta de preços.

## Inflação acumulada em 12 meses nos serviços ligados ao turismo - julho de 2022 - em %



g1

Fonte: IBGE

# Viagem - como economizar

**Planeje e consulte as avaliações dos locais e hospedagens**

[G1 – Calculadora das férias \(globo.com\)](#)

**Para juntar o dinheiro**

- aprenda a negar algumas tentações
- corte gastos supérfluos

**Considere comprar pacotes**

**Acompanhe as promoções**

**Lembre-se de suas milhas já acumuladas**

[- Como acumular milhas aéreas mais rápido e viajar sem pagar a passagem \(melhoresdestinos.com.br\)](#)  
[- Oktoplus - Experimente ter controle dos seus pontos.](#)

**Viaje fora da temporada**

**Compre passagens com antecedência**

**Se viajar de ônibus - passe pernoites “em trânsito”**

**No destino**

- busque hospedagens alternativas
- use transporte público
- aproveite as atrações gratuitas
- diminua o hábito de comprar

# Lazer com economia – passeios gratuitos



**Ao Ar Livre, Exposição, Gratuito, Interior de SP, Museu, Nossas Listas - Passeios, Oficina, Para Bebês, Parque de Aventuras, Passeios, Sesc, Teatro**

**54 passeios gratuitos com crianças em São Paulo**

19 de agosto de 2022

escrito por Yasmim Pierre

Passeios gratuitos com crianças em São Paulo! A época mais esperada pela criança chegou e passear é muito bom, não é mesmo? E quando o passeio é gratuito é ainda melhor para as

[54 Passeios gratuitos com crianças em São Paulo \(passeioskids.com\)](https://passeioskids.com)



**12 passeios gratuitos próximos a São Paulo que valem a visita**

Conheça as cidades perto da capital e aproveite passeios incríveis sem gastar.

[12 passeios gratuitos próximos a São Paulo que valem a visita \(guiadasemana.com.br\)](https://guiadasemana.com.br)

## Economize em 2022 com esses 30 passeios gratuitos pelo Rio



[Economize em 2022 com esses 30 passeios gratuitos pelo Rio \(financass.com.br\)](https://financass.com.br)



**10 melhores passeios gratuitos em Campinas**

Cidade das Andorinhas oferece opções de cultura e lazer

[10 melhores passeios gratuitos em Campinas - Cidade das Andorinhas oferece opções de cultura e lazer - Go Guides \(hotels.com\)](https://hotels.com)

# Lazer com economia - cinema

CARTÃO DE CRÉDITO  
ALGUMAS BANDEIRAS TÊM O BENEFÍCIO DE DESCONTO NAS SESSÕES

PARTICIPE DOS PROGRAMAS DE FIDELIDADE

IDENTIFIQUE AS EMPRESAS PARCEIRAS, COMO OPERADORAS DE TELEFONIA

ESCOLHA OS DIAS MAIS BARATOS

LEVANDO SEUS PRÓPRIOS SNACKS  
PODE ENTRAR COM COMIDA NO CINEMA? CONHEÇA SEUS DIREITOS (UMCOMO.COM.BR)

# Compartilhe o Netflix, o Spotify e muito mais

[Kotas | Junte sua turma e economize até 60% na assinatura de serviços.](#)



# O cartão de crédito a seu favor

## Consulte a fatura durante o mês

- passar o cartão como se não houvesse amanhã, você pode se enrolar

## Evite

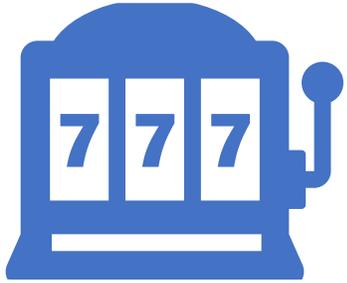
- pagar anuidade - se for pagar, só se tiver milhas e cash back, por exemplo
- parcelar tudo
  - só parcele se tiver certeza que conseguirá pagar a fatura nos próximos meses
  - várias parcelas pequenas podem virar uma fatura gigante!
- pagar o mínimo ou parcelar a fatura

### Juros do cartão

CET	ANUAL
CET FINANCIAMENTO	420,79
CET COMPRAS PARCELADAS	230,55
CET PARCELAMENTO DE FATURA	166,24
CET SAQUE	378,13

**Selic**  
**13,75%**  
**ao ano!**

# Coisas em que você pode evitar gastar seu dinheiro



1. Loteria



2. Pacotes de TV a cabo



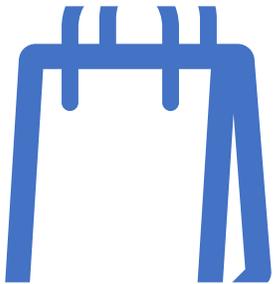
3. Planos de celular inadequados ao seu perfil



4. Compra de carros novos



5. Fast food



6. Presentes de última hora



7. Métodos “fantásticos” para emagrecimento



8. Garantias estendidas



9. Assinaturas em geral



10. Café da manhã fora de casa

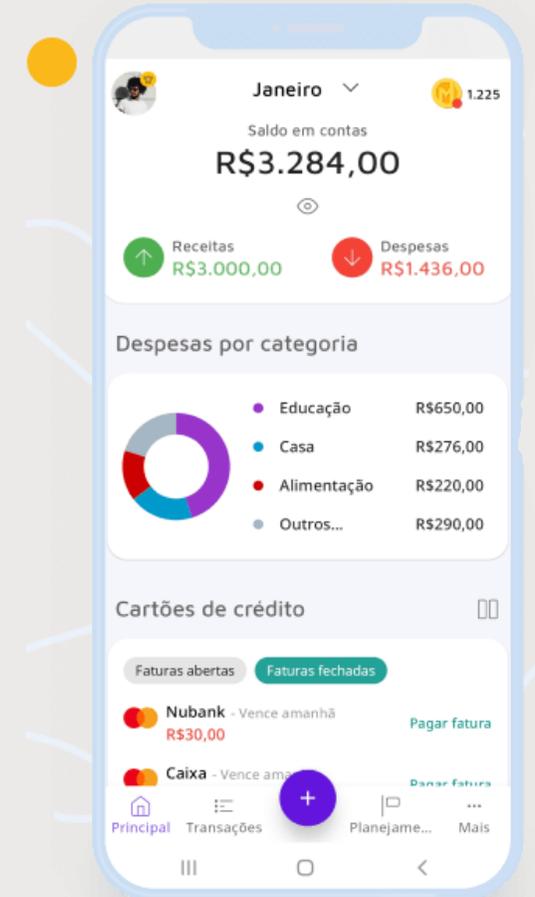


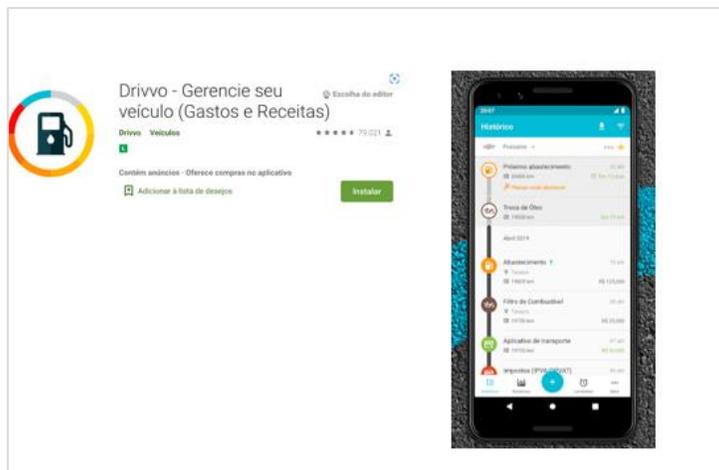
# Gestão financeira na palma da mão



Use o classificador de despesas do APP do seu banco ou cartão de crédito

## Apps de gerenciamento e planejamento financeiro





[Drivo - Controle financeiro do motorista e veículo](#)

POUPAR DINHEIRO » FINANÇAS » ARTIGOS

## Desconto na gasolina? 9 aplicativos para economizar na hora de abastecer

Mesmo com as recentes reduções no preço do combustível, descontos extras sempre são bem-vindos para o bolso dos brasileiros. Então, confira apps que podem te ajudar.

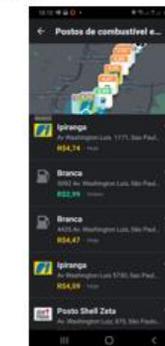
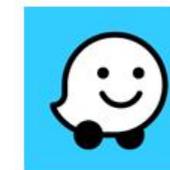
Por **LUANA CIECELSKI** em 28/05/2021 - atualização: 10/08/2022 08:39

0 46



[Desconto na gasolina? 9 aplicativos para economizar na hora de abastecer \(poupardinheiro.com.br\)](#)

## Waze: app também tem funções para economizar gasolina



# Gerenciando seu carro

# Calculadora - Carro x Uber x Táxi

Quantos Km você percorre?

30 por dia      900 por mês

## CARROS

Valor do automóvel	Seguro	IPVA
R\$ 70.000,00	R\$ 2.000,00 por ano	R\$ 2.800,00 por ano
Estacionamento	Manutenção	Multas
R\$ 250,00 por mês	R\$ 200,00 por mês	R\$ 0,00 por ano
Consumo por litro	Preço do litro	Combustível
10 km	R\$ 5,00 por litro	R\$ 450,00 por mês
Depreciação	Licenciamento	Seguro obrigatório
R\$ 5.600,00 por ano	R\$ 85,24 por ano	R\$ 67,84 por ano
Custo de oportunidade		
R\$ 455,00 por mês		

A depreciação considera uma perda anual de 8% do valor do veículo, calculada com base nos modelos mais vendidos na Tabela Fipe; o custo de oportunidade é quanto o dono do carro ganharia ao aplicar esse dinheiro e considera a taxa Selic, livre de impostos; licenciamento sugerido é o valor cobrado no estado de São Paulo

## TÁXI

Corridas em um mês	Preço por bandeira	Preço por km percorrido
60	R\$ 4,50	R\$ 2,75
Km percorridos por corrida	Preço médio da corrida	Desconto aplicativo
15	R\$ 45,75	0%

Os valores consideram o preço praticado na bandeira 1 na capital paulista.

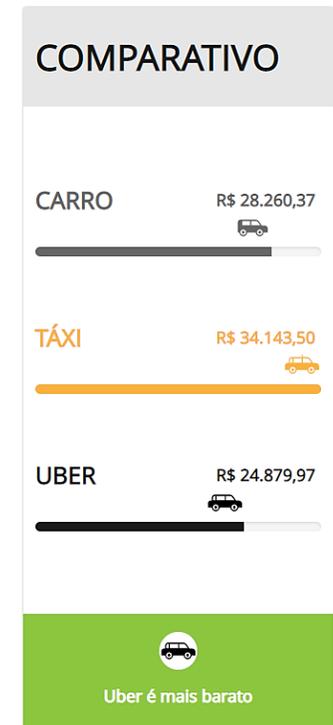
Custo anual do Táxi: R\$ 34.143,50

## UBER

Corridas no mês	Preço por bandeira	Preço por km percorrido
60	R\$ 2,00	R\$ 1,50
Preço por minuto	Tempo de corrida em minutos	Custo fixo da corrida
R\$ 0,26	25	R\$ 0,75
Km percorridos por corrida	Preço médio da corrida	
15	R\$ 31,75	

Os valores consideram o preço mínimo do UberX na capital paulista.

Custo anual do Uber: R\$ 24.879,97



<https://valorinveste.globo.com/ferramentas/calculadoras/carro-uber-taxi/>



Wagner Friia

[wagner@mgtcore.com.br](mailto:wagner@mgtcore.com.br)

<https://www.linkedin.com/in/wagner-friia/>

11 9 7663-5371

# Obrigado!

