



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp. image is for previewing purposes only.

ID 117912308

© Yivdesign | Dreamstime.com

DEZ FORMAS INTELIGENTES PARA FAZER ECONOMIA DOMÉSTICA A PARTIR DE HOJE

Esse ebook de Educação Financeira Comportamental oferece dez formas inteligentes de fazer economia doméstica através da educação financeira comportamental. Foi elaborado para você que está em uma fase de mudança de maus hábitos em sua vida. Sente que pode fazer bem mais do que fez até então e no momento que se volta para o sonho surge, naturalmente, grande impulso para tomar decisões mais assertivas para atingir seus objetivos.

As orientações aqui encontradas farão de você um grande identificador, organizador e promotor de sonhos, conseqüentemente, disseminador de lições que poderão contribuir com os mais céticos na certeza de que só há mérito no TER quando conseguimos acima de tudo identificar o valor intrínseco de SER.

Quando falamos em economia doméstica, muitos de nós sentimos certo desconforto, acreditamos ter que entender de cálculos complexos, planilhas e outras tantas crenças que povoam nossa mente.

Diante disso, surge a pergunta: Vale a pena economizar?

Voltamos ao início para entender como e porque começou a tão falada economia doméstica e porque tantas famílias se veem encaixadas nesse “modismo” como se não pudessem gastar o dinheiro que recebem. Dinheiro que foi “criado” como resultado de empenho pessoal por competência profissional, empreendedorismo, “sorte/prêmio” ou ainda herança familiar. A origem de seus recursos é de sua máxima responsabilidade e respeito pela conquista pessoal.

A Economia Doméstica teve sua origem após a Revolução Industrial, quando a sociedade começou a se organizar para obter uma melhor qualidade de vida depois de um período de consumismo, por vezes, com resultados desastrosos em prol da incosequência de atitudes imediatistas.

*Thiago era um príncipe que tinha tudo. Num consumismo irrefreável, o rei e a rainha davam-lhe todos os presentes que ele poderia ou não imaginar e desejar. Mas havia uma grande tristeza no coração de Thiago: ele queria ter um **sonho**. Vai pedir conselhos ao avô e encontra uma explicação: **é dentro dele que está adormecido o sonho, basta despertá-lo.** – Texto do livro O Príncipe sem Sonhos....Autoria de Márcio Vassallo*

Cito o texto acima porque a metodologia comportamental está intimamente ligada ao sonho das pessoas. Direciona ao conhecimento interior de suas reais vontades, anseios e até a identificação de bloqueios não racionais que desenvolvem falsas crenças sobre a aplicabilidade e usufruto saudável do dinheiro que é seu.

Atualmente, com apelo da sustentabilidade e o desejo de preservar o meio ambiente para as gerações futuras, a economia se tornou assunto de todos e para todos.

Na contramão de tudo que foi dito até então, chamo à reflexão da importância, para cada um de nós, da verdadeira economia e o porquê de aplicá-la dentro de nossas casas, contagiando todos os envolvidos de forma leve, saudável e atrativa.

Como Educadora Financeira Comportamental alerto que enquanto acreditar que sua felicidade está intimamente ligada a ter mais dinheiro e conseqüentemente ser feliz, haverá frustração no decorrer do processo da “tão falada” economia e ao final a conclusão é de que não valeu o sacrifício.

Conduzo você leitor a uma descoberta gratificante que lhe fará entender que para economizar, nas suas mais variadas formas, não precisa, porém, deixar de sorrir, brincar, cantar e nem abrir mão de seu estilo de vida, fundamentais para o sucesso de sua mudança comportamental em busca do tão almejado sonho.

Primeira:

Pequenos gastos, grandes economias

Nesse momento você identifica o que pode deixar de gastar e que não afetará sua rotina, suas ações, sua vida. Apenas conduzirá de forma inteligente seus gastos. Toda economia deve ser direcionada a realização de sonhos.

Na primeira orientação vamos pensar nos “inhos”. Você já parou para pensar que o valor que sai de seu bolso está intimamente ligado aos “inhos” (cafezinho, sorvetinho, “gorgetinha”, presentinho, bombonzinho, lanchinho.....) que na maioria das vezes não é

identificado, justamente por se tratar de algo de pequeno valor.

Neste primeiro momento o importante é anotar tudo que gasta indistintamente, separando por tipo de despesa. Após os primeiros (30) trinta dias saberá o valor exato de todos os seus “inhos”. Entenderá que esses pequenos valores, ao final do mês, são bem maiores do que imaginava e o quanto poderiam ser úteis em outras áreas da sua vida

Segunda:

Economizando água, luz e outros serviços

Cabe a cada leitor identificar o que lhe remete a felicidade. Se felicidade é um sonho, economizar passa a ser uma opção tomada através da liberdade de ser, quando ter é o direito de conquistar o que lhe agrada e faz bem.

Viver a vida é muito mais importante do que guardar dinheiro, porém, muitas vezes o viver a vida que você deseja está diretamente relacionada a questões de recursos financeiros como, por exemplo, uma grande viagem, curso de línguas ou até a aquisição de um imóvel a tanto desejado.

Podemos economizar com o que a natureza nos oferece gratuitamente como a luz do sol; deixe-a entrar, desta forma utiliza menos energia elétrica gerando uma economia que sentirá positivamente no seu bolso no final do mês.

Desligue eletrodomésticos quando não estão em uso, verifique a fiação, invista em um chuveiro um pouco mais caro na hora da compra e não em um mais barato que depois vai gastar rios de dinheiro trocando sua resistência.

Evite imprimir cópias de documentos; pagamentos efetuados via internet podem ser arquivados em outros locais virtuais que dispensam a utilização de papel e tinta...isso também é economia.

Luz e água, quando utilizados de forma ética e inteligente, representam uma média de 30%(vinte por cento) na economia doméstica.

Terceira:

Boa alimentação com muita economia....

Alimentação é uma necessidade básica de todo ser humano e as pessoas

entendem que não devem mexer em prol de economia. É possível ter bons alimentos a mesa sem onerar mais a família, apenas com consumo consciente você gera economia.

É relevante para a economia doméstica tratar a administração de recursos e o orçamento doméstico. E a observação de cada família quanto ao uso dos bens, produtos e serviços necessários à sobrevivência depende dos valores e escolhas feitas, mas também envolve aspectos que fogem ao seu controle, isto porque vivemos em uma sociedade de consumo. Algumas orientações contribuem com a economia na alimentação (um dos itens mais caros no orçamento doméstico) dentre esses, evitar fazer refeições fora de casa; reaproveitar sobras de uma e outra refeição elaborando novos pratos; aproveitar o máximo os alimentos a serem consumidos, aprender quanto a utilização de folhas de hortaliças e cascas de algumas frutas; inclusive, no caso de alimentos com cascas (frutas) podem se transformar em sucos ou geleias como por exemplo; a casca do abacaxi (sucos e chás) e a casca da maçã (sucos e geleias). No caso de hortaliças, como o caule mais grosso do agrião, por vezes desprezado, oferece um saboroso e enérgico suco principalmente se for feito com o suco de outras frutas como a laranja.

Quarta:

No banheiro, também se economiza e muito...

O banheiro é uma das áreas mais utilizadas da casa e lá também é possível economizar de diversas maneiras.

Se tiver banheira em casa, opte pelo banho de imersão, além de mais econômico é mais saudável; reutilize a água do banho para faxinar o próprio banheiro, piso e vaso sanitário.

Quanto as descargas, há no mercado (e vale o investimento) caixas de descargas mais potentes e econômicas que acaba contribuindo com seu orçamento familiar e com a preservação da natureza. Muitas vezes, no afã de acreditar economia, deixamos de investir em uma peça mais moderna e útil, conseqüentemente, perdemos recursos financeira gradualmente sem perceber.

Fique atento com possíveis vazamentos; se puder, opte por aquecimento a gás é mais econômico e seguro.

O material de limpeza para os banheiros, são os mesmos utilizados para os demais cômodos da casa, existem diversas marcas no mercado e muita variação de preços. É importante fazer comparação entre estabelecimentos próximos. Por não ser perecível o produto de limpeza, deve ser comprado em maior quantidade; faça estoque aproveitando as ofertas de momento.

No entanto, ao armazenar produtos de limpeza, onde há crianças e animais, os cuidados com a segurança devem ser redobrados para a garantia e prevenção de acidentes domésticos.

Algumas outras formas de economizar; use tapetes de fibras sintéticas que secam mais rápido; faça limpeza diária; mantenha o ambiente seco e arejado nas áreas úmidas, para evitar o aparecimento do limo que, conseqüentemente gera sujeira extra que exige mais despesas com a limpeza.

A organização dentro do banheiro (ainda que pequeno) é necessária e contribui com a economia.

Quinta:

Como economizar na lavanderia, quintal, varanda e garagem...

Economia Doméstica é na verdade uma visão muito mais organizacional do que se pensa. Todo local dentro de uma residência onde a organização prevaleça, naturalmente há economia. Pensando nisso, é importante trocar os eletrodomésticos antigos por mais modernos, como a sua máquina de lavar, principalmente se já tiver mais de (10) dez anos de uso. Os avanços da eficiência energética das máquinas modernas significam que o custo da aquisição de uma nova pode ser rapidamente recuperado (daí a importância de um orçamento eficaz e eficiente) através da redução nas contas de energia, em pouco tempo há um retorno de economia superior ao investimento feito.

Além da lavanderia e máquina de lavar, temos as roupas a serem mantidas limpas e em ordem. Assim, para quem deseja economizar é prioridade estipular dias para a lavagem da roupa com separação por cores, texturas e até grau de sujeira para que a máquina opere preferencialmente na sua capacidade máxima, economia de água, luz, sabão, amaciante e tudo o mais necessário para que a mudança proposta prevaleça e o resultado apareça.

A água da última operação da lavagem da roupa poderá ser aproveitada para a lavagem do quintal, área de serviços, garagem ou varanda se necessário.

Na varanda ou jardim, as plantas devem ser regadas no período noturno, assim a evaporação é menor e mantém a terra molhada e saudável por mais tempo.

Se, por questões econômicas for lavar o carro em casa, lave com baldes de água que representa uma economia média de 70% (setenta por cento) a menos por não utilizar a mangueira.

Sexta:

Compras mensais: vamos ao mercado...

Para as despesas mensais é fundamental fazer uma lista antes de sair às compras. É necessário segui-la fielmente sem se permitir qualquer deslize ou agrado pessoal, usando o “eu mereço” como desculpas.

Nesse momento, muito cuidado com os “inhos” citados na primeira orientação.

Se tiver crianças pequenas e costuma levá-las às compras, não há qualquer problema desde que antes de sair de casa tenha acordado claramente e honestamente com estes, que absolutamente nada fora da lista será adquirido. No entanto é importante que conste algumas guloseimas da preferência da criança; seu biscoito predileto, achocolatado entre outros.

É muito importante identificar a cada mês a economia resultante da mudança comportamental, principalmente nos (90) dias recomendados para utilização da RRDD - Registro de Receitas e Despesas Diárias e sempre manter a reserva estratégica (anteriormente identificada no orçamento mensal) e acrescentar a diferença positiva conquistada com a economia praticada.

Orientamos que além de observar ofertas, produtos de outras marcas, promoções e brindes, é importante ficar atento as datas de validade para que a oferta esteja de acordo suas expectativas e em prol de suas economias domésticas. E, acostume fazer os cálculos quando há ofertas tipo, leve (03)três e pague(02)dois. Muitas vezes ao fazer esse cálculo

descobrirá que a vantagem de fato não existe quando, muitas vezes o valor cobrado no conjunto é superior se identificada o valor unitário.

O cartão de crédito, preferencialmente, deve ser evitada sua utilização. E quando o fizer só se for necessário de fato, para reposição de um eletrodoméstico ou um imprevisto. Note-se, no entanto, que muito mais importante da utilização ou não do cartão de crédito é orçamento e o planejamento que são fundamentais e contribuem de fato na mudança comportamental.

Na perspectiva da Economia Doméstica, elaborar orçamento envolve também orientar sobre como escolher, comprar, aproveitar integralmente e conservar os alimentos, assim como sobre a importância de reduzir o consumo de doces e guloseimas diversas.

O hábito de tomar refrigerantes, consumir balas, doces e guloseimas em geral, com o passar do tempo, se estes maus hábitos prevalecerem, o prejuízo torna-se dobrado ou até triplicado, quando o resultado é a perda da saúde. Note-se que a economia doméstica, a educação financeira comportamental envolve todos os setores e todas as pessoas da comunidade familiar.

Sétima:

Manutenção e conservação como fator de economia...

Quando se fala de manutenção e conservação sob o aspecto econômico dentro de uma casa, é complexo.

Manter uma residência em ordem, fazer a limpeza diária e a faxina periódica exige, mais uma vez uma dose dupla de organização para que tudo flua de forma mais econômica, inclusive de tempo.

De acordo com a Educação Financeira Comportamental a organização, de uma forma geral é fundamental quando se fala em economia.

Manutenção e conservação de uma residência começam com a retirada do lixo e sua separação por tipo reciclável e orgânico. Lixo orgânico são os restos de alimentos e demais produtos perecíveis. Não orgânicos ou recicláveis são papéis, jornais e revistas velhos, embalagens de presentes, caixas diversas de papelão ou material similar entre outros.

Através da Terapia Financeira percebi o quanto de tempo (tempo é dinheiro...) as pessoas ocupam e consecutivamente gastam, com a desorganização que começa com a má administração do lar e segue na má administração financeira. A desordem gera perdas (de coisas, documentos, compromissos...) que geram falta de tempo (na busca ou procura...) que gera o custo tempo, irrecuperável.

A retirada do lixo, a higienização dos cômodos de forma correta e recorrente, a utilização dos eletrodomésticos de forma adequada, conservação da fiação, torneiras em ordem, bebedouros ou filtros funcionando, faz parte da economia doméstica e da mudança comportamental financeira quando, o educando, começa a ter mais atenção para o que de fato contribui para a redução de gastos que consequentemente resultarão numa economia que refletirá, automaticamente em menor tempo, na realização dos sonhos.

Oitava:

Vestuário, Calçados e Acessórios

Nessa orientação o alerta é para questão de vestuário, calçados e acessórios que, historicamente as mulheres gastam excessivamente no momento da aquisição de uma forma impensada e levadas por questões, muitas vezes, emocionais diversas. Note-se que essa postura não trata de um comportamento exclusivo de mulheres. Na época atual onde a vaidade prevalece, é muito comum o consumismo por reações imediatistas de homens, mulheres, jovens, crianças e até idosos; a mudança comportamental faz-se necessária, porém tem que haver uma tomada de consciência e um querer de fato.

Desde o tempo de nossos avós, o hábito de aproveitar uma determinada roupa para o irmão mais novo era comum e hoje, com o descontrole financeiro das famílias essa forma de agir retornou, mesmo porque, não só com os membros da família, mas de famílias diferentes que se juntam para trocas, empréstimos, doações e tudo o mais que possibilitará a todos uma economia necessária e politicamente correta.

Transmitir aos pequenos a importância de economizar de forma equilibrada é um assunto atual e necessário. Os pequenos são os maiores e melhores alunos, se adaptam e aceitam com tranquilidade regras novas que devem

ser transmitidas com carinho, compreensão e respeito, principalmente ao sonho infantil.

Nesse item, mais uma vez, a organização prevalece e contribui para que a roupa seja mantida em bom estado de conservação, cuidados de limpeza e manutenção adequada com relação a sua utilização.

Quanto as mulheres, em nome da economia, mudança comportamental e utilização consciente de seus recursos, orientam-se tentar montar composições diversas (looks) com peças de diferentes conjuntos como ternos e blusas, calçados e bolsas e apostar em acessórios como diferencial e dando um ar de originalidade e elegância no vestir.

Ser elegante não é estar sempre com roupas novas, ser elegante é muito mais estilo somado a um conjunto de atributos que fazem da pessoa uma imagem agradável aos demais. E, nos dias atuais, ser econômico, é uma forma de elegância social. Elegância Financeira.

Quando falamos de economia, tudo é válido porque há um sonho maior do que um sapato novo, uma bolsa de marca ou uma bota da última coleção. Pense nisso!

Antes de sair gastando porque precisa, reflita, deixe para depois ou para o outro dia, verificará não precisar daquela aquisição que antes parecia necessária de fato. Perceberá que o que desejava não era de fato tão necessário e que poderá optar por outra forma de satisfazer a vontade, por vezes, momentânea.

Nona:

Filhos....

Os filhos representam uma despesa financeira grande dentro de um lar, são eles que requerem que nos organizemos em prol de uma melhor saúde física, mental e psicológica. Cabe a nós, pais e educadores orientá-los e direcioná-los a entender que antes do TER, temos que SER, isso é fundamental e básico.

A criança quando rodeada de atenção e carinho onde o enfoque é ser feliz, através do auxílio dos pais, consegue identificar as habilidades naturais e o seu valor intrínseco que inclui os sonhos. Quando isso fica claro no universo

infantil, consecutivamente o que for agregado à realização desse objetivo vem de forma natural e o economizar, com esse propósito, o sonho, torna-se apenas opção, escolha.

No mundo globalizado e por vezes banalizado em que vivemos, presenciamos crianças consumidoras e consumistas desde pequenas, hábito copiado dos pais de forma natural. Tudo o que os pais fizerem será imitado pelas crianças. Seguindo esse princípio e, na qualidade de provedor ou provedora, tenham atitudes “imitáveis” porque as crianças seguem naturalmente os pais que economizam. O imitar os pais que apagam a luz de cômodos vazios; que mantêm a casa clara com as janelas abertas para aproveitar melhor a luz do dia; não ficam e nem deixam a criança ficar sob a água corrente do chuveiro brincando; colocam a quantidade ideal de comida no prato (e como não há sobras, não há dispensa no lixo), consecutivamente imitam a forma saudável e inteligente dos pais contribuindo diretamente com a economia doméstica..

Por incrível que pareça, a forma como nossos pais se relacionam com o dinheiro é exatamente como nós agiremos, a não ser tenhamos sofrido influência de outra pessoa (parente próximo ou até grande amigo) que nos influenciou de forma positiva e diferentemente econômica.

A Educação Financeira Comportamental cujo o princípio é a identificação do SER como capital inicial de uma vida plena onde o TER terá outro enfoque e só será importante se for para agregar mais valor aos nossos valores naturais, em prol de um sonho e da felicidade.

Décima:

Nossos queridos Pets...

Ter animais domésticos em casa é uma grande alegria e os “pets” passam a fazer parte da família, como dizem alguns. De fato, os gatinhos, cachorrinhos, coelhinhos, etc... nos proporcionam muita alegria e felicidade. A relação com eles é sempre muito especial.

Para mantermos esses bichinhos saudáveis e com qualidade de vida é necessário investimento na subsistência incluindo alimentação, conforto, higiene (dele e da casa), segurança e passeios.

Quando falamos em economia a maioria das pessoas, logo pensam em

economizar doando seus animaizinhos de estimação.

Para isso precisamos entender sempre o que é economizar e saber que não existe economia que faça sentido quando é necessário comprometer o que nos faz feliz.

Minha orientação é a partir da identificação da necessidade de economizar mais em nome da realização de um sonho individual, coletivo ou familiar é importante que todos estejam inclusos, inclusive o seu pet.

Toda vez que falamos em economia nas orientações acima, o fator preponderante é a organização da casa, consecutivamente do “cantinho ou casinha” de seu pet também.

A regra é a mesma, pesquisar preços dos alimentos, dar banho em casa - é fácil e prazeroso tanto para o bichinho como para seu dono. Criar brinquedos e brincadeiras para os exercícios diários e necessários.

Quando houver necessidade de levar ao veterinário, tente negociar o preço caso tenha mais de um animal ou seu pet precise de consultas/atendimentos com frequência. A crise também afeta o veterinário, como qualquer outro profissional, sendo assim, com uma conversa cordial, transparente e ética, podem chegar a um valor bom para todos.

Notas Especiais e Dicas da Autora:

Nenhum ebook, livro físico, revista ou coleção suprirá todas as dúvidas relacionadas a esse tema, Educação Financeira Comportamental.

Nossa abordagem e conceito, focando o sonho, orienta que não é necessário deixar de sorrir, brincar e investir nos relacionamentos saudáveis. Não faz sentido algum, em prol de economia financeira, deixar de fazer o que gosta, como gosta e com quem gosta. O “pulo do gato” dessa orientação é chamar à reflexão para que sejam identificados os sonhos apostando na felicidade. Seguindo essas orientações com foco na reflexão sobre cada uma, a independência financeira será simplesmente um resultado natural proveniente de uma mudança, por vezes radical de comportamento (decisão que cabe exclusivamente ao educando...) diante desse mágico e misterioso instrumento de vida...dinheiro.

Aos meus leitores deixo a mensagem de que o que vale a pena é ser feliz. A felicidade é um conjunto de sentimentos e trocas materiais ou não que nos impulsionam acreditar que a vida vale a pena. Diante disso precisamos valorizar antes de tudo o SER, o maior e verdadeiro capital, nosso verdadeiro e rico patrimônio.

Bônus...

Receita de pão caseiro, econômico e saudável;

Ingredientes: Fermento biológico seco; farinha de trigo tradicional; água; sal; açúcar; óleo, manteiga ou margarina.

Modo de preparar: Em um recipiente (pequena tigela de louça, vidro ou plástico) onde possa colocar as mãos para manusear; coloque uma colher de sopa (bem cheia) de fermento; uma colherzinha rasa (de café ou chá) de sal; uma colher de sopa (bem cheia) de açúcar e uma colher de sopa bem cheia (generosa) de margarina ou manteiga (se for óleo, uma colher de sopa).

Mexa tudo até formar uma pasta, se for óleo, ficará menos densa...na sequência coloque 150ml de água morna (não pode ser quente...), mexa bem até dissolver tudo. Vá colocando a farinha aos poucos e mexendo inicialmente com uma colher, preferencialmente de madeira ou sintética; quando não conseguir mais mexer com a colher, passe a usar as mãos até que a massa não grude mais nas mãos e esteja homogênea.

Mexa a massa por mais ou menos uns cinco minutos após não grudar mais nas mãos. Dívida em dois ou três pedaços de tamanho similar, coloque em uma forma de alumínio (não precisa untar...) e deixe descansar por mais ou menos 15(quinze) minutos, no máximo 20 (vinte) minutos coberto com um pano úmido. O pano não deve tocar a massa.

Coloque para assar em forno com temperatura média entre 180 e 200 graus (não precisa pré-aquecer).

Quando tiver dourado, certifique-se que embaixo está igual e..... pronto!

Parabéns! Saboreia com queijo, manteiga, frios ou geleias.

Bom apetite!

