

# 11

## SAÚDE FINANCEIRA PESSOAL: SOBREVIVENDO À CAMPANHA

### ORÇAMENTO E CAPTAÇÃO

#### CALMA, VAI DAR TUDO CERTO!

A falta de recursos financeiros e pouca informação sobre como fazer um **planejamento financeiro pessoal** é uma grande dificuldade para que mulheres consigam disputar a corrida eleitoral.

Aqui você vai encontrar ajuda para organizar sua vida financeira pessoal de maneira mais simples e conseguir se manter durante a campanha!

Precisamos entender que quando não temos controle sobre o nosso próprio dinheiro, seja ele muito, pouco ou quase nenhum, nós inevitavelmente acabamos:

- Gastando mais do que deveríamos;
- Assumindo dívidas que podemos nunca conseguir pagar;
- Piorando a situação cada vez mais, até esgotar os recursos pessoais por completo.

Por isso, é mais do que essencial aprender como manter suas finanças organizadas durante o período da campanha. Mas, não se preocupe se você ainda não sabe fazer isso da maneira certa. Montar um bom planejamento não é algo impossível. O importante é começar!

Com as ferramentas adequadas é super possível sobreviver a campanha eleitoral. Abaixo você vai encontrar 7 estratégias que certamente vão melhorar sua relação com o dinheiro:

#### 01. **POUPE UMA PARTE DO DINHEIRO QUE VOCÊ GANHA TODO MÊS**

Tá pensando em se candidatar? É importante começar a construir uma reserva o mais cedo possível. Se você ainda não faz isso, não perca mais tempo: defina uma parte do que você ganha para guardar mensalmente.

No início, não precisa ser muito: mas tenha em mente que o recomendado é poupar entre 10% e 30% de tudo que você ganha por mês. Dessa forma, você terá uma segurança maior dentro do seu planejamento financeiro.

Uma maneira para estimular essa poupança é estabelecer metas já pensando na campanha. Defina com clareza onde e como esse dinheiro vai ser utilizado e passe a poupar com esse foco.

Por exemplo, se você tem o objetivo de **juntar dinheiro para manter suas contas pessoais durante a corrida eleitoral**, você deve começar a poupar desde quando você tomar a decisão de se candidatar.

## 02. EVITE DÍVIDAS E COMPRE O NECESSÁRIO SEM PARCELAR

Se você tem alguma dívida, trabalhe para se livrar dela assim que possível. Vale negociar melhores condições ou priorizar o pagamento daquilo que tiver uma taxa de juros mais alta. Tente não fazer compras no cartão para não ficar refém de parcelas altas ou favores.

Prefira comprar sempre à vista em vez de parcelar, pois pagando na hora você pode negociar descontos e economizar o valor de uma prestação que se arrastaria por meses para ajudar a comprar itens essenciais para a sua sobrevivência no período eleitoral.

E, se o uso do cartão de crédito ou pedir dinheiro for algo inevitável, pesquise bem, verifique as condições, entenda sobre os juros que serão cobrados e outras possíveis taxas.

## 03. TENDE CRIAR UMA RESERVA PARA EMERGÊNCIAS

Não se esqueça que imprevistos podem acontecer a qualquer hora. Sendo assim, é importante criar uma reserva de emergência. Se você ainda não tem uma, deve começar a pensar nisso.

Essa reserva deve servir para situações onde é preciso usar o dinheiro com urgência, como em casos de saúde ou qualquer outra situação de vulnerabilidade que você venha a passar durante a campanha.

Se preparando dessa forma, você terá mais segurança e não precisará recorrer a empréstimos ou terceiros para garantir sua sobrevivência.

## 04. DESCUBRA QUANTO VOCÊ GASTA POR MÊS

Poupar todos os meses, evitar novas dívidas e aprender a criar uma reserva de segurança são atitudes fundamentais. Mas, é impossível fazer qualquer organização financeira se você não descobrir exatamente quanto tem, como usa e quanto gasta mensalmente.

Por isso, se esforce para registrar, todos os dias se possível, tudo o que você gasta.

Existem várias maneiras acessíveis de fazer esse controle financeiro, como:

- Aplicativos de controle financeiro pessoal;
- Modelos de planilhas;
- E até mesmo uma folha de papel.

Veja o modelo que tem mais facilidade e anote todas as suas despesas do mês: alimentação; educação; saúde; contas fixas como água, luz, telefone; parcelas e boletos a pagar; gastos com lazer; etc.

O importante é listar **tudo** que for uma despesa, por menor que ela seja.

## 05. CORTE GASTOS DESNECESSÁRIOS

Se o dinheiro que você ganha por mês é menor ou próximo do que você está gastando, faça uma análise cuidadosa do seu orçamento e veja onde é possível fazer cortes de acordo com a sua realidade.

Tente desenhar uma escala de prioridades: gastos com lazer podem ser reduzidos e trocados por atividades mais baratas ou gratuitas. Priorize despesas necessárias, como moradia, saúde e alimentação.

Uma boa forma para controlar isso é fazer listas: toda vez que você sair para comprar coisas, anote antes o que você está precisando e só compre o que estiver escrito ali.

Isso ajuda a evitar que você traga o que não precisa e, conseqüentemente, você vai conseguir economizar.

## 06. USE CORRETAMENTE O QUE CONSEGUIR POUPAR

Todo o dinheiro que você conseguir juntar ou poupar deve ser utilizado com equilíbrio, porque de nada adianta juntar uma quantia se for para ela ficar parada. Por isso, é importante sempre saber como irá investir o dinheiro que conseguiu e como esse investimento trará retorno positivo.



**Nesse caso, você pode acessar o Guia sobre os principais gastos em uma campanha eleitoral na [Im.pulsa](#) e planejar onde irá utilizar o seu dinheiro de acordo com as necessidades da sua campanha.**

Para buscar sempre o melhor retorno, é necessário investir o dinheiro no que for prioritário e onde você não puder utilizar recursos voluntários ou seus próprios talentos e habilidades.

## 07. VERIFIQUE SEMPRE COMO VOCÊ ESTÁ SE SAINDO!

Confira o seu progresso a cada mês. Verifique se a sua organização financeira está se comportando dentro do planejado. Caso contrário, mude a rota! Reavalie, busque novas formas e determine o que precisa mudar.

Isso não só ajuda a manter a grana em ordem, mas também a perceber o que está errado de maneira mais rápida.

### Se você é mãe

Quando temos filhos é fundamental pensar nas necessidades comuns da casa e também nas necessidades das crianças. Com ou sem rede de apoio, é importante criar uma “dinâmica de grupo”, um momento para que os assuntos sobre dinheiro sejam discutidos.

**Defina um dia do mês, crie um ritual, converse com seus filhos e juntos assumam esse compromisso.**

É importante que seja um momento sério, mas gostoso! E que, ao longo do tempo, todo mundo possa aprender junto a comemorar as conquistas e encarar os desafios que irão aparecer. Sua campanha pode ser um deles.

É claro que, se tiver filhos muito pequenos, é necessário adaptar a linguagem para que eles também se sintam parte e entendam da melhor forma a importância desse momento.

Sempre temos algo a ensinar e a aprender. Estimule o pensamento, pesquisas e assuntos novos a cada vez que forem falar de dinheiro. Crianças são incríveis e os benefícios do aprendizado em conjunto aparecem bem rápido. Esse é um jeito bacana de reforçar vínculos, distribuir responsabilidades e envolver suas crianças na construção da boa saúde financeira da família.

### Conclusão

Organizar as finanças pessoais agora é o primeiro passo para que você possa garantir o controle da sua vida financeira no período das eleições.

Não podemos ignorar que dependendo da sua raça, do seu gênero e/ou da sua classe, educação financeira pode parecer algo muito distante. Se você não se edu-

car financeiramente e passar a se preocupar com a organização dos seus gastos, você terá problemas financeiros mais cedo ou mais tarde - e não queremos que isso seja motivo para você desistir de se candidatar.

**Não se preocupe se você só começou agora. O importante é ter consciência e se planejar!**

Esperamos que esse Guia tenha te ajudado a entender a importância de priorizar uma boa saúde financeira. Assim, você consegue se manter de forma mais tranquila antes, durante e depois do período eleitoral.

## Orçamento e captação

### Conteúdo:

André Barreto, Isabela Messias, Letícia Medeiros e Thais Ferreira

### Redação:

Isabela Messias

### Redação Final e Edição:

Dandara Lima e Victor Soares

### Design:

Paula Leal, Giulia Fagundes e Thaiz Leão

### Facilitação:

Carol Delgado

### Coordenação:

Alejandra Parra e Gabi Juns

Esses conteúdos foram desenvolvidos de forma colaborativa durante uma imersão, realizada em março de 2020, que contou com representantes de diversas organizações:

ALLMA



Todo o conteúdo deste guia está disponível em Creative Commons **By-SA 4.0**