

06

COMO LIDAR DE FORMA SAUDÁVEL COM O DINHEIRO NAS ELEIÇÕES

ORÇAMENTO E CAPTAÇÃO

EI, VEM COM A GENTE :)

Como já falamos em outros Guias, **dinheiro** é um recurso extremamente necessário para fazer uma campanha eleitoral. Mas sabemos que frequentemente ele é mal distribuído e muitas vezes não temos ferramentas para lidar bem com ele.

Em uma campanha eleitoral é preciso priorizar com cuidado todos os gastos, sejam eles da vida política ou da vida pessoal. Evite criar prisões em torno do que seria ideal e pense na melhor forma possível de utilizar o que você tem à mão.

Não alimente a mentalidade de que o seu projeto político vai fracassar só porque você tem pouco dinheiro. Esse pensamento só aumenta os níveis de estresse e consome a sua energia.

É por isso que definir metas financeiras possíveis e se comprometer com elas é importante. É preciso desenvolver resiliência e acreditar em suas escolhas, mantendo a visão de sucesso e **estabelecendo prioridades. Estabelecer hábitos saudáveis com relação ao dinheiro é uma importante forma de autocuidado.**

Se não, mesmo que você consiga todo o dinheiro que precisa para realizar sua campanha, ele será desperdiçado em coisas pouco relevantes. Isso vai tornar a sua relação com recursos financeiros uma experiência cada vez mais frustrante.

Mas como fazer isso?

Cuidar da sua saúde financeira numa visão completa é um aprendizado! De cara você pode achar que é impossível fazer isso no período eleitoral e é neste ponto que este material pretende te ajudar!

Antes de tudo, entenda que você merece e precisa de apoio financeiro para que possa participar de forma efetiva da política institucional. Quando pessoas que acreditam nas suas ideias patrocinam a sua construção política, **elas não estão te fazendo um favor e você**

não está assumindo uma dívida. Na realidade, estamos todas juntas assumindo a responsabilidade de qualificar e fortalecer a democracia, fazendo com que ela seja de fato participativa e representativa.

Por onde começar:

01. SE ORGANIZE

Assim que começar a pensar em se candidatar a um cargo público, se organize e procure entender quais são os principais gastos no seu orçamento pessoal. Vale usar papel e caneta, aplicativos ou uma planilha esperta para anotar tudo.

02. ESTABELEÇA SEUS OBJETIVOS

Essa etapa inclui tanto os objetivos políticos quanto os pessoais a curto e médio prazo. Tente começar com práticas simples como, por exemplo, pedir ajuda para preparar de uma vez o almoço da semana, levar lanches para suas agendas de rua ou organizar reuniões para falar sobre política na casa de amigas. Essa dica não apenas levará você a economizar para a campanha, como ajuda você a investir e cultivar relacionamentos que irão te apoiar neste período.

03. ASSUMA HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Eles ajudam diretamente para a nossa saúde física e mental. Ficar doente é caro e comer melhor é uma ótima forma de evitar perder recursos com tratamentos médicos durante a campanha.

04. DIMINUA GASTOS

Comece já a diminuir, por exemplo, os gastos com transporte em saídas à noite. Tente concentrar sua vida social e política em atividades durante o dia, quando costuma ser mais fácil e barato se locomover pela cidade. De quebra você garante mais horas de sono enquanto pode e o seu bolso vai agradecer.

05. ESTABELEÇA METAS

Seja boa com você e estabeleça metas de campanha simples e acessíveis para serem atingidas. É importante considerar o seu ponto de partida! Esta atitude evita frustração com objetivos aparentemente impossíveis. Aos poucos e de acordo com a sua captação de recursos, é possível aumentar o alcance dessas metas com atenção sempre ao seu estado mental e sua saúde física.

06. PEÇA AJUDA!

Não se esqueça de pedir e aceitar ajuda. A solidão é um gatilho comum para processos destrutivos – como acreditar que a sua participação na política não tem valor – o que têm pouco a contribuir para o sucesso da sua campanha.

Procure refletir sobre o que tem por trás desse comportamento que é muito comum entre nós mulheres. Construa seus rituais de autocuidado e confie na sua rede de apoio. Se for necessário buscar auxílio de terapeutas e especialistas, não tenha medo, faça isso! Está tudo bem.

07. VOCÊ VALE MAIS DO QUE QUALQUER QUANTIA!

Não se esqueça de que a sua saúde é algo caro e insubstituível. Essa regra também vale durante uma campanha eleitoral! Cuide de si, da sua energia e vá além dos recursos financeiros. Crie metas realistas para uma relação mais saudável com o dinheiro.