

Este material foi elaborado com o objetivo de auxiliar as famílias no momento de crise financeira que estamos vivendo, em função da pandemia do novo coronavírus.

São dicas simples para adotar no seu planejamento financeiro familiar para os próximos 3 meses.

Leia com atenção, **PRATIQUE COM DISCIPLINA!**



A Associação Paulista de Autismo é uma Organização Sem Fins Lucrativos fundada em 2015, por familiares de autistas, na cidade de São Paulo.

Março 2020

**1. VOCÊ SABE EXATAMENTE QUANTO
GASTA TODO MÊS?**

Detalhe todas as despesas familiares



O **PRIMEIRO PASSO** para você enfrentar este momento é saber exatamente quais são as suas **despesas** mensais.

Na tabela ao lado você pode ver uma modelo simples e eficaz, que pode ser feito até mesmo numa folha de papel.

O IMPORTANTE É **ANOTAR TUDO!** Dos maiores até os menores valores.

CONTROLE SEMANALMENTE!!!

Você sabe quanto sobra ou quanto falta no seu orçamento?

Nome da Despesa	Data pagamento	Valor R\$
Alimentação	Gasto mensal	400
Farmácia	Gasto ou reserva	50
Aluguel	Dia 5	500
Água	Dia 18	60
Luz	Dia 10	70
Gás	Botijão (MÊS)	80
Celular	Dia 10	59
Internet	Dia 10	80
Outros (extras)		?
Total Despesas		1299
RENDIA		1400
Saldo		101

Utilize o modelo a seguir para praticar!

Quanto sobra ou falta no seu orçamento?



Se Sobrou
Dinheiro

GUARDE! POUPE!

Se Faltou
Dinheiro

Priorize gastos e CORTE despesas

2. PRIORIZE OS GASTOS

Se você não tem sobra no seu orçamento familiar



Neste momento as DESPESAS MAIS IMPORTANTES são:

- ALIMENTAÇÃO;
- RESERVA PARA REMÉDIOS.

Se você paga aluguel NEGOCIE com o proprietário um parcelamento dos próximos 2 ou 3 meses, os mais críticos por conta do cenário atual.

Uma última alternativa, pouco recomendada, é optar por POSTEGAR o pagamento de algumas despesas.

Mas ATENÇÃO neste quesito:

- PODERÁ IMPACTAR A CONTINUIDADE DA PRESTAÇÃO DO SERVIÇO;
- HAVERÁ ACÚMULO DE DESPESAS QUE DEVERÃO SER QUITADAS APÓS ESTE PERÍODO, sendo necessário uma solicitação de renegociação de dívida.

Fundamental CORTAR DESPESAS não essenciais.

3. FOCO NA ALIMENTAÇÃO

O que fazer para economizar na alimentação ?



- Elabore um CARDÁPIO;
- COMPRE só o que PRECISA, faça uma lista de compras;
- Evite DISPERDÍCIO;
- RESERVE os recursos para a alimentação;
- Pesquise PROMOÇÕES e estabelecimentos que vendem para o ATACADO;
- Compre frutas e legumes da ESTAÇÃO ou em PROMOÇÃO;
- Em geral no final das Feiras Livres os produtos são mais baratos, até que o Governo permita o funcionamento;
- Aproveite o tempo para pesquisar novas receitas e aproveitar sobras de alimentos.

Seja DISCIPLINADO! Estamos em um Cenário DE INCERTEZAS!

4. EMPRÉSTIMO EMERGENCIAL

Se precisar de empréstimo, qual modalidade contratar?



- Se a situação financeira já estiver desorganizada, você poderá optar por contratar um empréstimo para fazer frente aos próximos meses.
- A melhor opção neste caso é o **EMPRESTIMO PESSOAL PARCELADO** (caso você seja CLT, a melhor opção é o Empréstimo Consignado: com débito em folha de pagamento).
- **QUAL VALOR DO CRÉDITO?** Defina um valor que possa dar uma folga para seu orçamento familiar para pelo menos os próximos 6 meses.
- Fique atento às [condições deste empréstimo](#), que são:
- **TAXA DE JUROS** COBRADA:
 - Não aceite nada superior à 2,5% ao mês e devem baixar ainda mais;
 - Dê preferência aos Bancos do Governo, Caixa e Banco do Brasil, que normalmente repassam mais rapidamente a queda dos juros para os empréstimos;
- Avalie **VALOR DA PARCELA** que cabe no seu bolso;
- Solicite um prazo maior para o pagamento da primeira parcela (CARÊNCIA) de pelo menos 60 dias.

5. FIQUE ATENTO ÀS MEDIDAS DO GOVERNO

O Governo tem divulgado medidas de auxílio ao impacto econômico



- Aos poucos o Governo começa a adotar medidas para minimizar os impactos na economia, injetando dinheiro e aumentando benefícios, segue algumas. ATÉ O MOMENTO A MAIORIA AINDA SERÁ REGULAMENTADA.
- O governo:
 - baixou o juros básico da economia para 3,75% ao ano, significa que os juros dos empréstimos serão reduzidos;
 - antecipará para até maio o abono salarial e do 13º salário pagos aos aposentados e pensionistas do INSS (normalmente pagas no segundo semestre); *
 - liberará até R\$ 200 para trabalhadores informais e autônomos por três meses, inscritos no Cadastro Único e não recebem benefícios sociais;*
 - destinará mais R\$ 3,1 bilhões ao Bolsa Família, permitindo o acesso a mais 1 milhão de beneficiários no programa;*

Novas medidas e a regulamentação serão anunciadas. Fique atento!

O Governo tem divulgado medidas de auxílio ao impacto econômico



- Permitirá que empresas e órgãos públicos cortem até metade dos salários e da jornada de trabalho de funcionários, regidos pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), com isso evitando demissões;*
- o INSS também irá suspender a partir de abril, por 120 dias, a exigência de ir até a agência quando convocado, quem recebe benefício por incapacidade ou deficiência, e a prova de vida de aposentados e pensionistas; *
- O INSS decidiu adiar por 120 dias os bloqueios de pagamentos e suspensões do BPC (Benefício de Prestação Continuada), pago a idosos e pessoas com deficiência;*
- no crédito consignado (empréstimo com débito da parcela na aposentadoria ou salário) haverá redução de juros e ampliação dos prazos.*

* Não estão regulamentadas, foram apresentadas em Audiências para a Imprensa – fonte: G1, Folha, Exame, Veja Abril

Cuide com muita atenção de seu orçamento familiar.

6. NÃO SE ACOMODE!

Aproveite este tempo de quarentena para se preparar



- Mesmo em momentos de adversidade surgem oportunidades de renda. No momento destaco os serviços de [ENTREGA DE PRODUTOS OU PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS EM DOMICÍLIO](#);
- Uma grande empresa de logística de E-COMMERCE anunciou que possui muitas vagas em aberto por conta do [aumento de entregas](#);
- Comece a pensar em produtos ou serviços que [você pode oferecer no seu bairro](#), nas residências e comércio que ainda funcionam;
- **ESTUDE**: hoje existe uma infinidade de cursos no Ensino à Distância, na internet e em aplicativos.
- Este cenário não vai durar para sempre, **SE PREPARE PARA A RETOMADA!**





ASSOCIAÇÃO
PAULISTA
DE AUTISMO