

WENDY BEATRIZ WITT HADDAD CARRARO

**PROGRAMA DE EXTENSÃO EDUCAÇÃO
FINANCEIRA PARA TODOS E PARA TODA VIDA**

SABEDORIA FINANCEIRA NA MELHOR IDADE

**Guia prático e objetivo para quem
quer manter suas contas em dia na
melhor fase da vida**



SABEDORIA FINANCEIRA NA MELHOR IDADE

Sabedoria financeira na melhor idade é mais uma iniciativa do Programa de Extensão Educação Financeira para Todos e para Toda Vida, coordenado pela Professora Wendy Haddad Carraro, vinculado à Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

O Programa tem por objetivo melhorar a vida das pessoas através da Educação Financeira.

Neste material, o leitor será conduzido por etapas importantes que irão permitir melhorias em sua organização financeira, especialmente na preparação da aposentadoria.

Com uma linguagem clara e objetiva, o guia permite promover a disseminação de dicas e práticas que ajudarão as pessoas a manterem suas contas em dia.

Acompanhe nossas outras iniciativas pelo Instagram: [@edufinanceiraurgs](https://www.instagram.com/edufinanceiraurgs).

Boa leitura e organização de suas finanças pessoais!

-Wendy Haddad Carraro

ISBN: 978-65-00-75298-4

Edição e Diagramação

Wendy Haddad carraro, Eliandro José de Almeida Junior e Lucas Haddad Carraro

Revisão

Evelyn Beatriz Anabel Witt Haddad

Copyright @ 2023 Wendy Beatriz Witt Haddad Carraro

**Este livreto
pertence a:**



Onde encontrar?

Organizando suas Finanças.....	04
Gerenciando suas despesas.....	05
Planejando sua aposentadoria.....	06
Evitando golpes e fraudes	08
Gerenciando seus cartões de crédito.....	09
Cuidando de seus investimentos.....	10
Protegendo o seu patrimônio	11
Planejando seus gastos com saúde	12
Explorando benefícios sociais.....	13
Preparando-se para o futuro.....	14
Canais de apoio e orientação financeira para idosos.....	15
Organizando suas contas no papel.....	17
Anotando suas receitas e despesas.....	18
Estabelecendo suas metas.....	19
Espaço para você seguir registrando seus ganhos e gastos.....	21
Iniciativas do @edufinanceiraufrgs.....	25

Organizando suas Finanças



- Organize seus documentos financeiros, como extratos bancários, contas de serviços públicos e comprovantes de pagamento.
- Crie um orçamento mensal para acompanhar suas receitas e despesas.
- Registre e acompanhe seus gastos e receitas por meio de planilhas ou aplicativos financeiros.
- Arquive seus recibos e documentos financeiros em pastas separadas, para facilitar o acesso quando necessário.
- Utilize aplicativos de gerenciamento financeiro para receber lembretes sobre datas de vencimento de contas.
- Digitalize documentos importantes para ter uma cópia de segurança em caso de perda ou danos físicos.
- Atualize regularmente suas informações financeiras, incluindo endereço, número de telefone e endereço de e-mail, para garantir que você receba todas as comunicações relevantes.
- Consulte um profissional de contabilidade ou consultor financeiro para obter orientações personalizadas sobre como organizar suas finanças.



Gerenciando suas despesas



- Identifique suas despesas fixas: gastos com moradia, serviços públicos e alimentação; e suas despesas variáveis: aquelas como entretenimento e lazer.



- Priorize suas necessidades básicas e, em seguida, determine o quanto pode gastar com desejos e luxos.
- Encontre maneiras de economizar em suas despesas, como pesquisar preços, fazer compras em promoção e evitar gastos impulsivos.
- Analise seus extratos bancários regularmente para identificar padrões de gastos e áreas em que você pode reduzir despesas.

- Considere fazer compras em mercados atacadistas ou aproveitar promoções e descontos especiais para economizar em compras de alimentos e produtos domésticos.
- Priorize o pagamento das contas essenciais, como aluguel, água, energia elétrica e medicamentos, antes de gastar em itens não essenciais.
- Mantenha um registro das despesas diárias, anotando em um caderno ou aplicativo, para ter um controle mais preciso do seu dinheiro.
- Explore atividades gratuitas ou de baixo custo, como caminhadas, passeios em parques e bibliotecas, como alternativas de entretenimento que não pesem no seu bolso.

Planejando sua aposentadoria



- Entenda seus benefícios de aposentadoria como o valor mensal e as condições para recebê-los.
- Calcule suas despesas mensais e faça um planejamento financeiro de longo prazo, para garantir que suas necessidades sejam atendidas.
- Considere opções de investimento para complementar sua renda na aposentadoria, como planos de previdência privada ou investimentos de baixo risco.
- Avalie sua situação financeira atual e estime o valor de renda necessário para manter seu estilo de vida na aposentadoria.
- Pesquise os diferentes tipos de planos de aposentadoria disponíveis, como o INSS e planos de previdência privada, para entender as opções e benefícios de cada um.





- Considere a possibilidade de adiar sua aposentadoria, se possível, para aumentar seus benefícios e garantir uma renda mais estável.
- Diversifique suas fontes de renda na aposentadoria explorando oportunidades de investimento de baixo risco, como renda fixa ou fundos de investimento conservadores.
- Busque aconselhamento de um planejador financeiro especializado em aposentadoria, para ajudar a traçar um plano personalizado e eficiente.



Evitando golpes e fraudes



- Esteja atento a possíveis golpes financeiros, como falsos telefonemas de instituições financeiras ou pedidos de informações pessoais.
- Não compartilhe suas informações confidenciais, como números de cartão de crédito, senhas ou dados bancários com estranhos.
- Consulte fontes confiáveis, antes de tomar decisões financeiras importantes, e desconfie de ofertas "milagrosas".
- Desconfie de telefonemas ou mensagens solicitando informações pessoais ou financeiras. Evite, igualmente, igualmente, fornecer informações sem verificar a legitimidade do solicitante.
- Não clique em links suspeitos, em e-mails ou mensagens de texto, pois eles podem redirecioná-lo para sites falsos ou maliciosos.
- Atualize seu celular e dispositivos eletrônicos com as últimas versões de segurança e utilize antivírus confiáveis.
- Nunca envie dinheiro ou compartilhe informações pessoais em resposta a solicitações inesperadas, especialmente de quem você não conhece.
- Esteja atento a ofertas que parecem boas demais para ser verdade e evite pressões para tomar decisões rápidas sem uma análise cuidadosa.



Gerenciando seus cartões de crédito



- Utilize cartões de crédito com responsabilidade, evitando o acúmulo de dívidas que possam comprometer sua renda.
- Pague suas faturas em dia para evitar juros e encargos adicionais.
- Esteja ciente dos benefícios e limitações do seu cartão de crédito, como programas de recompensas ou taxas anuais.
- Estabeleça um limite de gastos mensal para seu cartão de crédito e se comprometa a não ultrapassá-lo.
- Pague o valor total da fatura do cartão de crédito, sempre que possível para evitar o acúmulo de juros.
- Evite ter múltiplos cartões de crédito, pois isso pode aumentar a tentação de gastar além do necessário.
- Utilize o cartão de crédito apenas para compras que você pode pagar integralmente no vencimento da fatura.
- Acompanhe regularmente seus gastos no cartão de crédito por meio do extrato e mantenha-se atento a quaisquer transações suspeitas ou não autorizadas.



Cuidando de seus investimentos



- Conheça as opções de investimento disponíveis, como poupança, títulos públicos, fundos de investimento, entre outros.
- Avalie os riscos e benefícios de cada investimento antes de tomar uma decisão.
- Busque orientação financeira profissional, se necessário, para garantir que seus investimentos estejam alinhados com seus objetivos e perfil de risco.
- Diversifique seus investimentos, distribuindo seu dinheiro em diferentes tipos de ativos (ações, títulos, imóveis, etc.) para reduzir o risco.
- Esteja ciente das taxas e despesas associadas aos seus investimentos e busque opções de investimento com baixos custos.
- Monitore, regularmente, o desempenho de seus investimentos e faça ajustes conforme necessário, de acordo com seus objetivos financeiros.
- Mantenha-se atualizado sobre as tendências do mercado e no que diz respeito a notícias econômicas que possam afetar seus investimentos.
- Lembre-se de que investimentos envolvem riscos, portanto, busque orientação de um consultor financeiro qualificado antes de tomar decisões importantes.



Protegendo o seu patrimônio



- Considere a contratação de um seguro para sua casa e bens, a fim de protegê-los contra danos ou perdas.
- Mantenha suas informações financeiras seguras, evitando compartilhar senhas ou documentos importantes com pessoas desconhecidas.
- Atualize seu testamento e procurações, se necessário, para garantir que seus bens sejam distribuídos de acordo com seus desejos.
- Verifique regularmente as condições de sua casa, realizando manutenções preventivas para evitar danos ou desgastes que possam ser custosos no futuro.
- Contrate um seguro residencial que atenda às suas necessidades e proteja sua propriedade contra incêndios, roubos e outros riscos.
- Armazene seus documentos financeiros e pessoais importantes em um local seguro e protegido contra incêndio ou roubo.
 - Mantenha uma cópia atualizada de seu inventário doméstico, incluindo itens de valor, para facilitar qualquer reivindicação de seguro futura.
 - Fique atento a possíveis fraudes imobiliárias e consulte profissionais especializados em direito imobiliário antes de tomar decisões importantes, como compra ou venda de imóveis.



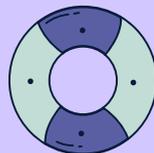
Planejando seus gastos com saúde



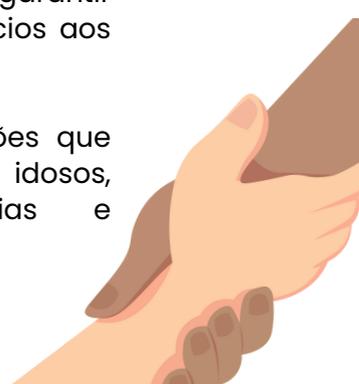
- Esteja preparado para gastos com saúde, considerando a possibilidade de consultas médicas, medicamentos e tratamentos.
- Avalie planos de saúde e seguro de vida para garantir uma cobertura adequada às suas necessidades. Pesquise por aquele com melhor custo-benefício, levando em conta a cobertura e a rede de hospitais e clínicas oferecidas.
- Considere a criação de um fundo de emergência para lidar com despesas médicas imprevistas.
- Esteja ciente dos custos associados aos serviços de saúde, incluindo consultas médicas, exames, medicamentos e tratamentos, para o seu planejamento financeiro.
- Mantenha-se saudável, praticando exercícios regulares, seguindo uma dieta equilibrada e realizando exames preventivos, o que pode ajudar a evitar gastos maiores com tratamentos médicos no futuro.
- Utilize programas de desconto em medicamentos oferecidos por farmácias ou planos de saúde, para reduzir os custos com remédios.
- Caso enfrente dificuldades financeiras para arcar com despesas médicas, existem programas de assistência governamentais ou organizações sem fins lucrativos que podem te fornecer suporte.



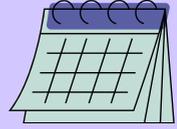
Explorando benefícios sociais



- Verifique se você tem direito a benefícios sociais, como aposentadoria rural, BPC (Benefício de Prestação Continuada) e programas de assistência social.
- Consulte os programas governamentais disponíveis em sua região e entenda os requisitos e procedimentos para acessá-los.
- Esteja ciente de seus direitos e faça uso adequado desses benefícios.
- Verifique se você atende aos requisitos para benefícios sociais, como aposentadoria rural, BPC e programas de assistência social, e inicie o processo de solicitação o mais cedo possível.
- Procure centros de assistência social ou órgãos governamentais especializados para obter orientações sobre os benefícios disponíveis e como acessá-los.
- Esteja atento aos prazos e procedimentos de renovação para evitar a interrupção dos benefícios adquiridos.
- Consulte um assistente social ou advogado especializado em direito previdenciário para garantir que você esteja recebendo todos os benefícios aos quais tem direito.
- Participe de grupos de apoio e organizações que oferecem suporte e informações para idosos, ajudando a compartilhar experiências e conhecimentos sobre benefícios sociais.



Preparando-se para o futuro



- Faça um planejamento sucessório, nomeando beneficiários e expressando seus desejos em relação à distribuição de seus bens após o falecimento. Atualize-o regularmente à medida que suas circunstâncias e desejos mudem.
- Organize seus documentos legais, como testamento, procurações e registros financeiros, para facilitar a administração de seus assuntos pessoais.
- Comunique seus desejos para entes queridos, garantindo que eles estejam cientes de suas decisões financeiras e de saúde.
- Consulte um advogado especializado em planejamento sucessório para ajudá-lo a elaborar um testamento, que é um documento legal que expressa seus desejos em relação à distribuição de seus bens.
- Considere a nomeação de um representante legal, por meio de procurações, para tomar decisões em seu nome caso você fique incapaz de fazê-las.
- Organize seus documentos importantes, como certidões de nascimento, casamento, propriedades e investimentos, em um local seguro e de fácil acesso para facilitar a administração de seus assuntos pessoais no futuro.
- Informe seus entes queridos sobre sua vontade em relação aos cuidados de saúde e tratamentos médicos, designando um procurador de cuidados de saúde para representá-lo nessas decisões, se necessário.



Canais de apoio e orientação financeira para idosos



1. Instituições Financeiras: Entre em contato com o seu banco ou cooperativa de crédito local para obter informações sobre programas, serviços e produtos financeiros voltados especificamente para idosos. Muitas instituições financeiras possuem equipes dedicadas a atender às necessidades financeiras dos idosos.

2. Órgãos Governamentais: Consulte órgãos governamentais, como o Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) e o Ministério da Cidadania, para obter informações sobre benefícios sociais, aposentadoria, programas de assistência e direitos previdenciários. Esses órgãos podem fornecer orientações sobre como acessar e solicitar benefícios financeiros disponíveis.

3. Centros de Assistência Social: Os centros de assistência social oferecem suporte e orientação para idosos em várias áreas, incluindo questões financeiras. Eles podem ajudar a esclarecer dúvidas, fornecer informações sobre programas de assistência social e direcionar para os serviços adequados, conforme as suas necessidades individuais.

Canais de apoio e orientação financeira para idosos



4. Organizações de Defesa dos Direitos dos Idosos: Existem organizações dedicadas à defesa dos direitos dos idosos, que podem oferecer apoio e orientação em questões financeiras. Essas organizações podem fornecer informações sobre seus direitos financeiros, ajudar a lidar com questões relacionadas a fraudes ou abusos financeiros e oferecer recursos para melhorar a educação financeira.

5. Procuradores e Advogados Especializados: Em casos mais complexos ou situações legais específicas, é recomendável buscar orientação de procuradores ou advogados especializados em questões financeiras para idosos. Esses profissionais podem fornecer aconselhamento jurídico personalizado, ajudar na elaboração de documentos legais e representar seus interesses em questões financeiras.

Lembre-se!

É sempre importante verificar a reputação e a confiabilidade dos canais e profissionais mencionados, buscando referências, avaliações e recomendações para garantir que você esteja recebendo a orientação adequada e confiável.



Organizando suas contas no papel



Agora é hora de organizar suas contas de uma maneira fácil para visualizar cada conta.

COMO ORGANIZAR AS CONTAS?

A resposta é: Anotando DUAS listas em um papel!

A **primeira lista é a dos seus ganhos:** Anote o seu salário, sua aposentadoria, alguma renda extra, alguma doação em dinheiro, ou seja, tudo o que você recebeu no mês.

A **outra lista é a dos seus gastos:** descreva tudo aquilo que você gastou, sejam gastos fixos ou variáveis, anotando também o valor que você pagou pelos itens.

Sobrou ou faltou DINHEIRO? A conta é a seguinte:

TOTAL DE GANHOS
(menos)
TOTAL DE GASTOS



Estabelecendo suas metas



Defina metas de curto, médio e longo prazo. Planeje e realize.

Para uma semana...	Quanto dindin vou precisar
Para um mês...	Quanto dindin vou precisar
Para seis meses...	Quanto dindin vou precisar
Para um ano...	Quanto dindin vou precisar

Estabelecendo suas metas



Defina metas de curto, médio e longo prazo. Planeje e realize.

Para uma semana...	Quanto dindin vou precisar
Para um mês...	Quanto dindin vou precisar
Para seis meses...	Quanto dindin vou precisar
Para um ano...	Quanto dindin vou precisar

Espaço para você seguir registrando seus Ganhos e Gastos



Preencha com as suas informações e, ao final, faça a conta para saber se sobrou ou faltou dinheiro no mês.

MÊS: _____

GANHOS

TOTAL ganhos

--

GASTOS

TOTAL gastos

--

Quanto sobrou/faltou?
GANHOS (-) GASTOS

--

Espaço para você seguir registrando seus Ganhos e Gastos



Preencha com as suas informações e, ao final, faça a conta para saber se sobrou ou faltou dinheiro no mês.

MÊS: _____

GANHOS

TOTAL ganhos

--

GASTOS

TOTAL gastos

--

Quanto sobrou/faltou?
GANHOS (-) GASTOS

--

Espaço para você seguir registrando seus Ganhos e Gastos



Preencha com as suas informações e, ao final, faça a conta para saber se sobrou ou faltou dinheiro no mês.

MÊS: _____

GANHOS

TOTAL ganhos

--

GASTOS

TOTAL gastos

--

Quanto sobrou/faltou?
GANHOS (-) GASTOS

--

Espaço para você seguir registrando seus Ganhos e Gastos



Preencha com as suas informações e, ao final, faça a conta para saber se sobrou ou faltou dinheiro no mês.

MÊS: _____

GANHOS

TOTAL ganhos

GASTOS

TOTAL gastos

Quanto sobrou/faltou?
GANHOS (-) GASTOS

Iniciativas do edufinanceiraufrgs



Acompanhe as iniciativas do programa de extensão educação financeira para todos e para toda vida e mantenha seu conhecimento e os cuidados com suas finanças pessoais sempre em alta.

- **Instagram e Facebook do Projeto Educação Financeira UFRGS: @edufinanceiraufrgs**
- **Curso online gratuito** com certificado da UFRGS "Educação Financeira no século XXI para a Liberdade Financeira", através da plataforma <https://lumina.ufrgs.br>.
- **PODCAST "Educação Financeira em Sintonia"**, disponível no Spotify - programa da Rádio da Universidade
- **e-book gratuito "Dicas para manter sua Educação Financeira em Alta"**, disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/217579>



@EDUFINANCEIRAUFGRS

SABEDORIA FINANCEIRA NA MELHOR IDADE



Guia prático e objetivo para quem quer manter suas contas em dia na melhor fase da vida

Sabedoria financeira na melhor idade é mais uma iniciativa do Programa de Extensão Educação Financeira para Todos e para Toda Vida, coordenado pela Professora Wendy Haddad Carraro, vinculado à Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

O Programa tem por objetivo melhorar a vida das pessoas através da Educação Financeira.

Neste material, o leitor será conduzido por etapas importantes que irão permitir melhorias em sua organização financeira.

Com uma linguagem clara e objetiva o guia permite promover a disseminação de dicas e práticas que ajudarão as pessoas a manterem suas contas em dia.

Acompanhe nossas outras iniciativas no Instagram: [@edufinanceiraufrgs](https://www.instagram.com/edufinanceiraufrgs).

Boa leitura e organização das finanças pessoais.



Wendy Haddad Carraro