

€ Euro a Euro

FINANÇAS PESSOAIS · PORTUGAL

# O Guia à Prova de Bala

Como fazer o teu ordenado sobrar em Portugal,  
mesmo quando o dinheiro parece nunca chegar  
ao fim do mês.



+ Ferramenta de Excel  
controlo de gastos incluído

o teu dinheiro,  
**finalmente** sob controlo.

# Índice

Salta para o capítulo que precisas — toca em cada cartão.

**00** **Introdução** →  
Porque o problema não és tu, e em que ciência assenta o método.

**01** **O Raio-X ao Teu Ordenado** →  
Líquido contra bruto e o dinheiro com que contas mesmo.

**02** **A Regra 50/30/20 Adaptada** →  
De Harvard para Portugal, com a casa a comer metade.

**03** **Como Estancar as Fugas** →  
Fugas invisíveis e o Desafio da Tarde.

**04** **O Escudo Protetor** →  
O fundo de emergência e onde o guardar à mão.

**05** **A Tua Nova Máquina Financeira** →  
A folha de Excel, passo a passo.

**06** **Conclusão** →  
O teu próximo passo: chegar aos 500 €.

## INTRODUÇÃO

# O Fim da "Sobrevivência" Financeira

Se calhar chegas ao dia 20 do mês já a olhar para o saldo com aquele aperto no peito.

Fazes contas de cabeça até ao próximo ordenado e torces para não aparecer nada do género: o carro que precisa de ir à oficina, a fatura da luz mais alta do que esperavas, um dente que decide doer ao sábado. Trabalhas muito, não andas a esbanjar, e mesmo assim o mês nunca fecha como devia. Se isto te soa familiar, estás no sítio certo.

Vou ser honesto contigo desde a primeira página, porque é assim que se constrói confiança. **Eu não inventei a roda.** Não há aqui nenhum truque secreto que ninguém conhece. O que há é um método que funciona, apoiado em coisas que já foram estudadas e provadas, e que trabalhei para encaixar na vida de quem vive em Portugal e sente o aperto das rendas e do custo de vida.

## A ciência por trás disto

Parte do que vais aprender vem da **economia comportamental**, a área que estuda como as pessoas lidam mesmo com o dinheiro, e não como deviam lidar na teoria.

A ciência já provou uma coisa que está na base de tudo: **o nosso cérebro arranja sempre maneira de gastar o dinheiro que vê à frente na conta.**

Repara bem nisto, porque explica metade dos teus problemas com o dinheiro. Não é falta de força de vontade, é a forma como estamos feitos. Se tens 800 € na conta, o teu cérebro trata esses 800 € como "disponíveis" e vai encontrando razões para os gastar até desaparecerem. Por isso é que tanta gente que ganha bem na mesma não consegue poupar.

A solução não é ter mais força de vontade. É **tirar o dinheiro da frente dos olhos** e dar uma tarefa a cada euro antes que o cérebro decida por ti. É exatamente isso que este guia e a folha de cálculo vão fazer por ti.

## De Harvard para a tua cozinha

A regra que está no coração deste método, a famosa **50/30/20**, não nasceu comigo. Foi criada a partir do trabalho de uma professora da Universidade de Harvard, que estudou milhares de famílias para perceber porque é que umas afundavam e outras se aguentavam. É uma ideia sólida e testada.

Mas há um problema: foi pensada para a realidade americana. Em Portugal, onde uma renda sozinha pode levar metade do ordenado, aplicá-la à letra é uma receita para a frustração. Por isso peguei nessa base e **adaptei-a à nossa realidade**. É a versão que faz sentido para quem vive cá.

## O que este guia não é

Não vou prometer-te que ficas rico. Não há aqui criptomoedas milagrosas nem esquemas para enriquecer depressa. E há uma coisa que não vais encontrar nestas páginas: **sermões**. Não te vou dizer que o teu problema é o café da manhã ou a Netflix. Isso é conversa de quem nunca teve de esticar um ordenado até ao fim do mês.

A verdade é mais dura e mais justa: **o teu maior inimigo não és tu, é o custo de vida**. São as rendas que dispararam, são os preços no supermercado. Tu estás a remar contra uma corrente real. O que este método faz não é dar-te lições de moral. É dar-te **controlo**: organizar o caos das contas e mostrar-te para onde vai cada euro.

## Quando acabares de ler, vais ter:

- **Clareza**  
sobre quanto ganhas mesmo e para onde isso vai.
- **Travar fugas**  
de dinheiro sem teres de viver à míngua.
- **Folha de Excel**  
que faz as contas por ti e te diz a verdade.
- **Orçamento realista**  
feito para Portugal, não copiado dos americanos.
- **Fundo de emergência**  
a crescer, guardado em segurança e à mão.

## RESUMO

- O método assenta em ciência, não em opiniões.
- A regra de Harvard, adaptada a Portugal.
- Zero culpa: o problema é o custo de vida, não tu.

## CAPÍTULO 1

# O Raio-X ao Teu Ordenado

Há uma regra que está na base de tudo o resto: só consegues gerir o dinheiro que entra mesmo na tua conta. Parece óbvio, mas é precisamente aqui que a maioria das pessoas começa logo com o pé errado, e nem dá por isso.

O problema é que vivemos rodeados do número errado. É o número que vem no contrato, o que dizemos aos amigos, o que o banco vê quando pedimos um crédito. Só que esse número não é o dinheiro que tens para viver.

## O salário bruto engana

Quando assinaste o contrato, viste um valor. A esse valor chama-se salário **bruto**. O problema é que nunca chegas a ver esse dinheiro todo: antes de o ordenado cair na conta, o Estado já ficou com a parte dele.

Há dois descontos principais que saem do teu bruto:

- **Segurança Social:** são sempre 11% do salário bruto. É igual para toda a gente e dá-te direito à reforma, à baixa médica e ao subsídio de desemprego.
- **Retenção de IRS:** uma percentagem que muda conforme o que ganhas, se és casado ou solteiro e quantos filhos tens. É o Estado a ir buscando o imposto aos poucos.

O fluxo é sempre este:



O que sobra é o teu **salário líquido**, o dinheiro que entra mesmo na conta. **É com este valor, e só com este, que vais trabalhar daqui para a frente.** Tudo o que fizeres a partir do bruto vai dar errado.

### • Conhece a Joana

Ao longo deste guia vais acompanhar a **Joana**. Tem 31 anos, é auxiliar numa clínica, vive num T1 arrendado e sente o dinheiro a evaporar-se sem perceber como. Vamos usá-la para veres as contas a acontecer na vida real.

O contrato dela diz 1.270 € brutos. Mas vê o que lhe acontece todos os meses:

#### O recibo de vencimento da Joana

Salário bruto	1.270 €
– Segurança Social (11%)	– 140 €
– Retenção de IRS	– 30 €
<b>= Salário líquido</b>	<b>1.100 €</b>

Sáiram-lhe 170 € antes de ela tocar no dinheiro. Se fizer as contas a pensar nos 1.270 €, vai ter sempre um buraco que não percebe de onde vem. O ponto de partida é que estava errado.

### Cuidado com os 14 meses

Em Portugal o ordenado costuma ser pago em **14 meses**: os 12 normais mais os subsídios de férias e de Natal. Parece um pormenor, mas tem uma armadilha.

- Se recebes **por duodécimos**, o dinheiro a mais cada mês não é um bónus para gastar — é o subsídio pago aos poucos.
- Se recebes **por inteiro**, trata-o como ouro: é a melhor altura para reforçar o fundo de emergência ou abater uma dívida.

## Não te esqueças do dinheiro "invisível"

O teu líquido pode não ser só o ordenado. Faz uma lista honesta de tudo o que entra em casa, porque é fácil esquecer parte do dinheiro que recebes:

- O salário líquido teu e, se for o caso, do teu companheiro ou companheira.
- O subsídio de alimentação (cartão-refeição). Conta como dinheiro a sério, porque é comida que não pagas do bolso.
- Apoios sociais, abono de família e outras prestações.

### EXERCÍCIO

Pega num papel ou no telemóvel e responde, tal como a Joana fez:

1. Qual é o meu salário líquido certinho, o que cai mesmo na conta?
2. Recebo os subsídios por duodécimos ou por inteiro?
3. Somando tudo o que entra em casa por mês, com quanto fico?

Guarda esse número final. É o teu **dinheiro real do mês**, e é a base de tudo o que vem a seguir.

### RESUMO

- O bruto é uma miragem; trabalha com o líquido.
- Descontos: Segurança Social (11%) + IRS.
- Conta subsídios e cartão-refeição.

## CAPÍTULO 2

# A Regra 50/30/20 Adaptada

A regra **50/30/20** divide o teu dinheiro em três partes: 50% para Necessidades, 30% para Gostos, 20% para Poupança.

Porque é que dividir em três partes funciona tão bem? Porque obriga cada euro a ter um destino antes do mês começar. Quando o dinheiro entra todo no mesmo saco, sem nome, o cérebro trata-o como "disponível" e vai-o gastando. Quando divides em três, deixas de perguntar "para onde foi o dinheiro?" e passas a decidir "para onde vai o dinheiro".

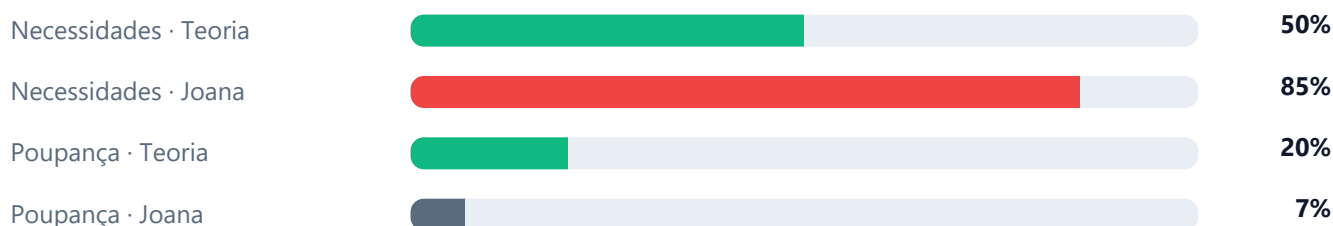
A ideia é ótima, mas foi pensada para os Estados Unidos. Em Portugal, com a casa a levar quase metade do ordenado, precisa de ajustes. Vamos fazê-los com a Joana à frente.

### A matemática da Joana, euro a euro

A Joana tem **1.100 € líquidos**. Primeiro, o que a regra manda no papel — e ao lado, a realidade dela:

Parte	Regra (Teoria)	Joana (Realidade)
Necessidades	50% (550 €)	<b>85% (940 €)</b>
Gostos	30% (330 €)	8% (90 €)
Poupança	20% (220 €)	7% (70 €)

A mesma história, num relance. Repara como a casa (a barra mais escura) engole quase tudo:



As necessidades reais da Joana são **940 €**, ou seja, **85% do ordenado**. O "50%" da regra é, para ela, pura fantasia. E ela não fez nada de errado: não escolheu que as rendas duplicassem na última década. Isto não é um problema de disciplina, é o custo de vida.

### O modelo real da Joana

Necessidades	940 € (85%)
Gostos	90 € (8%)
Poupança	70 € (7%)
<b>Total</b>	<b>1.100 €</b>

O modelo dela não é 50/30/20, é um **85/8/7**. E está bem assim: o que importa não é bater certo com os números do livro americano, é estar a guardar 70 € todos os meses, que ao fim do ano são 840 €. O primeiro tijolo do escudo.

#### • Quando a casa leva 50% ou mais

1. Poupa sempre — mesmo que sejam 5 €. Uma poupança de zero é a única que não pode acontecer.
2. Ataca a despesa maior, que é quase sempre a casa: renegociar o crédito, partilhar, mudar de zona quando o contrato acabar.
3. Trabalha o rendimento: horas extra, um biscate, vender o que não usas, uma formação que te abra uma porta.

- **O elefante na sala: e quem ganha o salário mínimo?**

Tenho de ser direto contigo. Uma coisa que muita gente não sabe: o **salário mínimo nacional é isento de IRS**. O único desconto é a Segurança Social (11%), que nem é um imposto. De um bruto à volta de 920 € ficam cerca de **820 € líquidos**.

Mas mesmo sem IRS, se ganhas o mínimo e pagas renda, a regra 50/30/20 não é difícil. É impossível. Olha as contas do Bruno, que divide casa:

Renda (quarto partilhado)	400 €
Água, luz e gás	45 €
Alimentação	165 €
Transportes (passe)	40 €
Telemóvel	15 €
<b>Total das necessidades</b>	<b>665 €</b>

Sobram **155 €** para tudo o resto. A regra mandava poupar 164 €, mais do que lhe sobra para viver. Não dá. Quem te disser o contrário nunca esteve no teu lugar.

Não vou romantizar a tua situação nem fingir que três dicas a resolvem. O caminho realista tem duas frentes ao mesmo tempo:

- **Modo de sobrevivência nas despesas:** corta tudo o que não é essencial — subscrições a zero, cozinhar sempre em casa, marca branca em tudo.
- **Um micro-fundo**, nem que sejam 20 € por mês. Não é pelo valor, é pelo hábito e pela proteção mínima.
- **Aumentar o rendimento**, a frente que muda o jogo: horas extra pagas, um biscate, vender o que não usas, uma formação que te abra uma porta.

**Paga-te a ti primeiro.** No dia em que recebes, antes de pagares seja o que for, manda já a poupança para fora da vista. O dinheiro que o cérebro não vê é dinheiro que não gastas.

## • EXERCÍCIO

Pega no teu dinheiro real do mês e calcula:

1. Quanto dão 50%, 30% e 20% desse valor?
2. Soma as tuas necessidades reais. Em que percentagem ficas? Acima dos 50%?
3. Escreve o teu modelo realista, como o 85/8/7 da Joana.

## RESUMO

- A regra é uma bússola, não uma lei.
- Se a casa leva 50%+, adapta sem culpa.
- A poupança nunca pode ser zero.

## CAPÍTULO 3

# Como Estancar as Fugas

Quero deixar uma coisa clara, porque é o oposto do que costumamos ouvir. **O teu problema não é o cafezinho nem a Netflix.** Se chegas ao fim do mês a contar tostões, a culpa é, antes de tudo, do custo de vida.

Dito isto, há uma verdade que também ajuda: na maioria das contas há **fugas invisíveis**. Não são grandes esbanjamentos, são pequenos furos por onde o dinheiro sai sozinho, todos os meses. Este capítulo é sobre tapá-los.

### O primeiro corte de todos: os vícios

Antes do supermercado, das subscrições ou das chamadas à operadora, há uma categoria que deve ser sempre o primeiro alvo — os **vícios**. Não te vou dar um sermão sobre saúde. Vou dar-te os números.

# 1 908 €


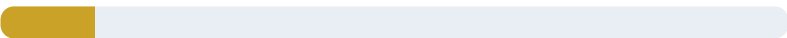
por ano

É o custo de **1 maço de tabaco por dia** em Portugal, a 5,30 € o maço (preços 2024). **28,6% dos portugueses fumam** — acima da média mundial de 19,5%. Para quem fuma, este é o maior corte disponível.

### O que 1 maço por dia custa, sem dares por isso

Por dia	5,30 €
Por semana	37 €
Por mês	159 €
Em 1 ano	1 908 €
Em 3 anos	5 724 €
<b>Em 5 anos — em fumo, literalmente</b>	<b>9 540 €</b>

### Quanto tempo para juntar o fundo de emergência (500 €)?

Poupando 20 €/mês · sem tocar nos vícios		<b>25 meses</b>
Poupando 159 €/mês · após cortar 1 maço/dia		<b>3 meses</b>

O jogo e as apostas têm uma lógica ainda mais traiçoeira. A ideia de "resolver tudo com uma boa sorte" parece uma saída quando o dinheiro falta — é precisamente por isso que é uma armadilha para quem tem pouco.

# 2 053 M€

apostados em 2024

Portugal bateu o recorde de apostas online em 2024. Mais de **10% dos portugueses** apostaram online. E 1,3% já tem sinais de jogo problemático (ICAD, 2026). Na matemática das apostas e do casino, **a casa ganha sempre** — não é opinião, é a estrutura do sistema.

### O custo combinado quando os dois hábitos andam juntos

Tabaco — 1 maço por dia	1 908 €/ano
Apostas online (50 €/mês)	600 €/ano
<b>Os dois juntos — em 1 ano</b>	<b>2 508 €</b>

Em 5 anos com os dois hábitos: **12 540 €** gastos em fumo e apostas.

### • Quando o orçamento não fecha, começa aqui

Muita gente corta nos gostos, nas subscrições e no supermercado antes de sequer tocar nos vícios. É o erro mais caro. **159 € de tabaco + 50 € de apostas = 209 € por mês** — mais do dobro do que a Joana poupa com toda a disciplina dela. Os vícios são sempre o primeiro corte — antes de qualquer outra coisa.

### No supermercado, onde se ganha terreno

A seguir à casa, a alimentação é a maior despesa de quase todas as famílias. E é onde tens mais controlo, sem comer pior:

- **A marca branca é tua amiga.** Continente, Pingo Doce, Lidl. Em arroz, massa, conservas, lacticínios e detergentes a qualidade é igual à das marcas grandes por quase metade do preço.
- **Olha o preço por quilo ou por litro**, não por embalagem. Está na etiqueta, em letra pequenina. É aí que vês qual compensa.
- **Vai com lista.** Entrar sem lista é entregar a carteira ao marketing da loja, desenhado para te fazer levar mais.
- **O congelador guarda dinheiro.** Cozinha em maior quantidade e congela em doses. Tira-te a tentação cara do take-away.

### As fugas que se repetem todos os meses

Estas são as mais traiçoeiras, porque saem da conta sem fazer barulho. Vai ao extrato dos últimos dois meses e procura os pequenos débitos que se repetem:

- **Subscrições esquecidas.** Aquele serviço que assinaste "só para experimentar" e nunca cancelaste, três plataformas de streaming ao mesmo tempo quando só vês uma, o ginásio onde não pões os pés desde janeiro. Não é pecado tê-las; é só dinheiro que sai todos os meses sem te dar nada em troca.
- **Estás a pagar a mais pelo mesmo serviço.** As telecomunicações, a luz e o gás são os campeões: é muito comum pagares mais do que o vizinho do lado pelo serviço igual, só porque nunca pediste melhor.

E não é pouco dinheiro:

**156 €**  
por ano

É o custo de **uma única** subscrição de 12,99 €/mês que te esqueceste de cancelar. Multiplica pelas que tens a mais.

### • O truque do Revolut

Aqui não se trata de te proibires de gastar, mas de **veres o dinheiro a sair**. Cria um cartão virtual no Revolut com o valor que decidiste para os gostos da semana (por exemplo, 30 €) e usa só esse para os cafés, jantares e extras. Quando acaba, acaba, e fica para a semana seguinte. Ver o saldo a descer ao vivo trava o cérebro muito mais do que o cartão de débito normal, onde o limite acaba por ser tudo o que tens na conta.

### Duas chamadas que valem dinheiro

Há duas contas fixas onde quase toda a gente paga a mais sem saber. Cinco minutos ao telefone, uma vez por ano, podem valer-te mais de 150 €:

- **Liga à tua operadora.** Diz, com jeito, que estás a pensar mudar para a concorrência, e pede para falar com a **equipa de retenção** — é essa que tem autorização para te dar descontos. As empresas guardam-nos precisamente para quem ameaça sair. Dez a quinze euros a menos por mês são mais de 150 € por ano pelo mesmo serviço.
- **Compara a tarifa da luz e do gás** no simulador gratuito da ERSE. Mudar de fornecedor é simples e faz-se online. E se gastas mais eletricidade à noite e ao fim de semana, vê se a **tarifa bi-horária** te compensa: programas a máquina da loiça e da roupa para as horas mais baratas e poupas no fim do mês.

### Os seguros que renovam no piloto automático

Os seguros do carro, da casa e de vida renovam-se sozinhos todos os anos, e a maioria das pessoas nunca compara. É das poupanças mais fáceis que há, e quase ninguém a faz:

- **Antes de cada renovação, pede duas ou três simulações** a outras seguradoras, ou usa um comparador. O mesmo seguro, com as mesmas coberturas, pode custar bastante menos noutra companhia.
- **No seguro do carro, reavalia as coberturas.** Se o carro já é velho e vale pouco, os danos próprios podem deixar de compensar. E quantos mais anos levas sem acidentes, maior o desconto que podes pedir.
- **Junta os seguros na mesma seguradora** (o do carro e o da casa, por exemplo). Quase sempre dá direito a um desconto por seres cliente de vários.

Um aviso, porque é importante: **não cortes coberturas essenciais só para poupar uns euros**. O objetivo é pagares o justo pelo que precisas, não ficares desprotegido quando algo corre mal.

### A regra das 72 horas

Esta é a tua arma contra a compra por impulso, que é das maiores fugas e a mais sorrateira. Antes de uma compra acima de uns 50 € que não estavas a planear, espera três dias. O impulso de comprar é uma onda química no cérebro, e essa onda passa. Se ao fim desse tempo a coisa ainda fizer sentido e couber no orçamento, compra com a consciência tranquila. Na maior parte das vezes, vais perceber que já nem te lembravas dela.

## O Desafio da Tarde

Chega de ler. Quero que este livro se pague a ele próprio **esta tarde**. Faz estas três coisas — não levam mais do que uma tarde — e recuperas mais do que pagaste por ele:

1

**Cancela uma subscrição fantasma** hoje. Uma de 12,99 €/mês são 156 € por ano que estavas a deitar fora.

2

**Liga à operadora** e pede desconto, ou compara a tarifa da luz no simulador da ERSE. 15 minutos podem valer 10 a 15 €/mês.

3

**Aplica a regra das 72 horas** a uma compra por impulso. Se travares 40 €, são 40 € que ficam contigo.

**Numa tarde, recuperaste mais do que custou este livro — e estas fugas ficam tapadas mês após mês.**

A Joana fez este desafio num sábado à tarde: cancelou o **Disney+** que não abria há três meses (8,99 €/mês, **108 € por ano**), ligou à operadora e cortou **12 € por mês** na fatura, e travou uns ténis de 60 € com a regra das 72 horas. Numa tarde, recuperou bem mais do que pagou pelo guia — e essas fugas ficaram tapadas mês após mês.

### • EXERCÍCIO

1. Aponta todas as subscrições dos últimos dois meses e soma-as.
2. Faz o Desafio da Tarde e escreve quanto recuperaste.
3. Na próxima compra, troca 5 marcas pelas de marca branca e compara o talão.

### RESUMO

- Marca branca e caça às subscrições esquecidas.
- Renegoceia as contas fixas e os seguros uma vez por ano.
- Revolut e regra das 72h travam os impulsos.

## CAPÍTULO 4

# O Escudo Protetor

Se há uma ideia neste livro que te pode mudar a vida financeira, é esta: o **fundo de emergência**. Gosto de lhe chamar o teu escudo, porque é isso que faz — aparar os golpes que a vida atira sem avisar.

### O que é e porque conta tanto

É um dinheiro guardado, que não se toca, e que existe só por uma razão: cobrir imprevistos sem te endividares. O carro avaria, aparece uma conta do dentista, a máquina de lavar deixa de funcionar.

Sem fundo de emergência, cada um destes sustos empurra-te para o cartão de crédito e para uma bola de neve de juros. **Com fundo de emergência, o mesmo imprevisto deixa de ser uma catástrofe e passa a ser só uma chatices.**

E o primeiro objetivo é mais pequeno do que pensas:

# 500 €

O teu 1.º objetivo

O mini-fundo que te tira da zona de pânico e cobre a maioria dos imprevistos do dia a dia.

### Começa pelo mini-fundo

Esquece a montanha dos "três a seis meses de despesas", que só serve para desanimar. O teu único objetivo, para já, é juntar **500 €**. Mesmo que sejam 25 ou 50 € por mês, começa hoje. E os subsídios de férias e de Natal dão um salto enorme de uma só vez.

### Onde guardar (à mão, mas fora da vista)

Tem de cumprir duas coisas ao mesmo tempo: estar **fora da vista** (o que o cérebro vê, gasta) e **à mão** numa urgência. Nesta fase não é para investir em produtos de risco como ações ou criptomoedas. O que importa é que fique seguro e disponível quando precisares. Se conseguires colocá-lo numa conta que também pague algum juro — sem sacrificares o acesso rápido —, tanto melhor. Tens duas formas simples, e provavelmente já tens tudo o que precisas no teu banco:

## Segunda Conta à Ordem

uma conta nova, mesmo à parte

- Abres uma conta grátis, de preferência **noutro banco** (ActivoBank, Moey).
- O dinheiro fica **fisicamente separado**, noutra conta tua.
- Não associas o cartão — sai do teu alcance do dia a dia. É a opção de maior disciplina.

## Cofre Digital

dentro da app que já tens

- **Não abres conta nenhuma:** usas a app do teu banco (ActivoBank, Moey, CGD).
- Crias um "cofre" ou "objetivo" e separas lá o dinheiro, **dentro da conta atual**.
- Some do teu saldo disponível, mas trazes de volta **num toque**, na hora. É a opção mais rápida.

## O inimigo silencioso: a inflação

Enquanto o teu dinheiro fica parado numa conta normal, há algo a roê-lo por dentro: a **inflação**. Não é um conceito de livro de economia — é o motivo pelo qual os teus 1.000 € de hoje compram menos daqui a um ano, sem teres gasto um tostão.

# 970 €

poder de compra ao fim de 1 ano

Com uma inflação de 3%, os teus **1.000 € guardados** numa conta sem juros equivalem a **970 € de poder de compra** no ano seguinte. O número na conta é o mesmo; o que compras com ele, não.

### • Contas que trabalham enquanto dormes

Não precisas de arriscar nada. Há opções simples em Portugal que pagam juros sem prender o dinheiro:

- **ActivoBank e Banco CTT** — contas à ordem com taxa de juro acima de 0%, sem mínimos nem prazos. O dinheiro fica acessível a qualquer momento.
- **Certificados de Aforro** (aforros.pt) — emitidos pelo Estado português. Taxa histórica acima da inflação. Ideal para médio prazo; os primeiros 3 meses o dinheiro fica preso, depois levantas quando quiseres.

**Qual escolher?** Se queres separação total e a maior disciplina, vai na segunda conta — o dinheiro fica mesmo noutro sítio, longe da tentação. Se preferes o mais rápido e sem papelada, o cofre digital resolve em dois minutos dentro da app que já usas. Ambos cumprem o essencial: tirar o dinheiro da vista sem o prender.

### • AÇÃO DE HOJE

Marca uma **transferência automática** para o dia a seguir ao ordenado. Pagas-te a ti primeiro sem sequer pensar nisso, e o escudo cresce sozinho.

Foi o que a Joana fez: abriu um cofre "Emergência" no **ActivoBank** e marcou **30 € automáticos** para o dia a seguir ao ordenado. A 30 € por mês, chega aos 500 € em pouco mais de **16 meses** — e com o subsídio de Natal pelo meio, ainda antes.

### • EXERCÍCIO

1. Decide hoje onde vais guardar o mini-fundo: 2.<sup>a</sup> conta ou cofre digital.
2. Escolhe um valor fixo por mês e marca a transferência automática.
3. Escreve a data em que queres ter os teus primeiros 500 €.

### RESUMO

- Começa pelo mini-fundo de 500 €.
- Guarda-o numa 2.<sup>a</sup> conta ou cofre digital.
- Põe a poupança no automático.

## CAPÍTULO 5

# A Tua Nova Máquina Financeira

Toda a teoria não vale nada se ficar na cabeça. A folha de Excel que recebeste põe os números à tua frente e mostra, num relance, se estás a ganhar ou a perder o mês. Não precisas de saber Excel; só de escrever números nos sítios certos — as contas faz ela por ti. É aqui que o guia deixa de ser uma leitura e passa a ser uma ferramenta para a vida.

### • A psicologia do registo

Há aqui um efeito que parece magia mas é pura psicologia: o simples ato de escrever um gasto muda a forma como gastas. Quando sabes que vais ter de o registar, pensas duas vezes antes de o fazer. Não é proibição — é **visibilidade**. E o que se vê às claras, controla-se.

### Os três separadores

Tu só escreves nos dois primeiros. O terceiro trata de si próprio:

**1****Planeamento Mensal**

O teu mapa

**2****Transações**

O teu diário

**3****Dashboard**

O teu espelho

**Passo 1 — O Planeamento Mensal**

No topo, escreves o teu rendimento líquido. Depois preenches quanto planeias gastar em cada categoria das três partes. A folha soma sozinha, mostra a percentagem de cada parte e avisa a vermelho se planeares gastar mais do que ganhas. A Joana, com os seus **1.100 €**, fechou aqui o plano em poucos minutos: 940 € de necessidades, 90 € de gostos, 70 € de poupança — o seu 85/8/7.

**Passo 2 — As Transações (o hábito que muda tudo)**

Sempre que gastas, escreves uma linha: a data, a categoria (escolhes de um menu, sem erros de escrita) e o valor. Demora menos do que ler uma mensagem. O segredo é fazer disto um hábito ao deitar: abres a app do banco, vês o que gastaste e registas. Ao fim de uns dias, a folha da Joana ficou assim:

**As primeiras transações da Joana, tal como ficam na folha:**

Data	Descrição	Categoria	Valor
02/06	Renda	Necessidades	<b>550 €</b>
05/06	Compras Lidl	Alimentação	<b>48 €</b>
08/06	Jantar fora	Gostos	<b>32 €</b>
09/06	Netflix	Subscrições	<b>13 €</b>

- Que categorias usar (e os casos em cima do muro)**

Usa poucas categorias e sempre as mesmas, senão baralhas-te. Uma boa base: **Renda, Água/Luz/Gás, Alimentação, Transportes, Saúde** (Necessidades); **Restaurantes, Subscrições, Roupas, Lazer** (Gostos); **Fundo de emergência** (Poupança).

E os gastos que ficam na dúvida? A regra é simples: se **não vives sem isso**, é Necessidade; se a tua vida **segue na mesma sem isso**, é Gosto. A renda é Necessidade. O ginásio é Gosto, por mais que custe admiti-lo. O carro para ir trabalhar é Necessidade; o carro topo de gama é, em parte, um Gosto. Na dúvida, mete em Gostos — assim é mais fácil cortar quando o mês aperta.

**Passo 3 — O Dashboard**

Aqui não escreves nada. A folha lê o teu plano e as tuas transações e **pinta cada categoria**: verde se estás dentro, vermelho se passaste. Mostra também o saldo previsto para o fim do mês. Cada vez que registas uma transação, atualiza-se sozinho — e o jogo passa a ser manter tudo verde.

Ao fim do primeiro mês, o Dashboard da Joana mostrou-lhe uma verdade incómoda: **47 €** tinham-se evaporado em cafés e pequenas compras de que ela nem se lembrava. Não foi preciso castigo nenhum — só vê-lo escrito à frente fê-la cortar para metade no mês seguinte. É este o poder de ver os números.

### • E quando o Dashboard fica vermelho?

Vermelho não é um drama, é um aviso a tempo de corrigir. Faz três coisas, por esta ordem:

1. Vê **qual** categoria passou. Quase sempre são os Gostos, não as Necessidades.
2. Trava esse tipo de gasto até ao fim do mês — usa o truque do Revolut para o resto da semana.
3. Se o gasto era mesmo preciso, tira a diferença de outra categoria dos Gostos. **Nunca** da Poupança.

## A rotina que funciona

Para a máquina trabalhar por ti, basta isto:

- **1x por mês**, no dia do ordenado: atualizas o Planeamento Mensal.
- **Todos os dias**, meio minuto: registas as Transações.
- **1x por semana**: dás uma vista de olhos ao Dashboard.

### • EXERCÍCIO

1. Abre a folha e preenche o Planeamento Mensal com o teu plano deste mês.
2. Regista as Transações que já fizeste hoje.
3. Vai ao Dashboard e olha bem para ele. Bem-vindo ao controlo.

## RESUMO

- Três separadores: Planeamento, Transações, Dashboard.
- Categoriza pela regra "vivo sem isto?"; na dúvida, é Gosto.
- Vermelho? Corta nos Gostos, nunca na Poupança.

## CONCLUSÃO

# O Teu Próximo Passo

Chegaste ao fim, e isso já diz muito sobre ti. Muita gente que sente o ordenado a fugir prefere não olhar para as contas. Tu olhaste, e essa coragem é a parte mais difícil de toda a caminhada. O resto é técnica e hábito.

Não tentes fazer tudo ao mesmo tempo. Tens um único foco para os próximos tempos: **chegar aos 500 € de fundo de emergência**, com o orçamento a funcionar no automático. Esquece o resto. Quando lá chegares, ganhaste o jogo que a maioria nunca chega a ganhar.

- **E depois dos 500 €?**

Quando atingires esse valor e o orçamento estiver no automático, vais passar de **sobrevivente** a **investidor**. Aí será a altura de abrires contas que te pagam juros e de piores o dinheiro a trabalhar para ti, em vez de ficar parado. Mas isso... é conversa para o nosso próximo passo.

Por agora, fecha este livro e faz uma coisa só, hoje: vai à app do banco e marca a transferência automática do teu primeiro euro para o escudo. Não esperes pelo "mês ideal", porque esse mês não chega. A diferença entre quem manda no dinheiro e quem é mandado por ele não está no salário, está na decisão de começar.

O ordenado pode continuar igual. A tua relação com ele não vai voltar a ser a mesma.

**Agora é contigo. O teu primeiro mês à prova de bala começa hoje.**

Conteúdo educativo. Não constitui aconselhamento financeiro individualizado. As condições das contas e os valores de impostos podem mudar — confirma sempre os valores atuais.