



PÍLULA FORMATIVA 1

Compreender e controlar as suas finanças

Esta página ajuda a perceber as palavras básicas do dinheiro e a ver onde está hoje. Não precisa de ser boa com números. Cada pequeno passo dá-lhe mais controlo e mais escolha.

Seis palavras a conhecer

- **Rendimento:** todo o dinheiro que entra, como salário, prestações sociais, pensão ou pensão de alimentos
- **Despesas:** todo o dinheiro que sai. As necessidades (renda, comida) vêm antes dos desejos (mimos)
- **Bens e dívida:** o que tem e o que deve
- **Património líquido:** bens menos dívidas. Pode ser negativo; é informação, não fracasso
- **Juros:** o custo de pedir emprestado, ou o ganho de poupar

Quatro bases do controlo

- Uma conta bancária em seu nome que só a senhora usa
- O seu acesso ao banco online, código PIN e palavras-passe, nunca partilhados sob pressão
- Saber o seu saldo, o dia em que recebe e as suas contas fixas
- Documento de identificação, papéis do banco e das prestações guardados num lugar a que só a senhora tem acesso

- ☐ Sei o meu rendimento mensal total
- ☐ Conheço as minhas principais contas fixas
- ☐ Consigo ver o meu saldo sozinha
- ☐ Tenho uma conta em meu nome, ou sei como abrir uma
- ☐ Sei onde estão os meus documentos importantes

Experimente esta semana: Esta semana, anote todo o dinheiro que entrou no mês passado e todo o dinheiro que saiu. Faça um círculo à volta do número que mais a surpreende.

Saiba mais, grátis: fire.elnlab.eu • Em caso de emergência, ligue 112.



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressos são, no entanto, apenas os do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional Erasmus+ INDIRE (Itália). Nem a União Europeia nem a entidade que concede o financiamento podem ser responsabilizadas por eles. Projeto 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693