



Guia Financeiro 7

APRENDA A CONTROLAR OS GASTOS POR IMPULSO

Observar a forma como você usa o seu dinheiro deve ser um hábito. Em função do momento econômico atual, a estratégia de controlar os gastos de perto tem sido uma necessidade para a maioria das famílias.

O ideal, no entanto, é que essa lição seja praticada em qualquer época, visando gerenciar melhor o orçamento doméstico, poupar e realizar sonhos, sejam eles de curto, médio ou longo prazo.



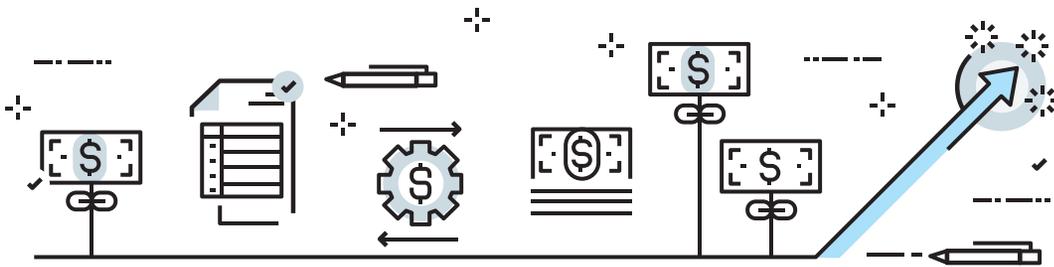
Esticar o dinheiro é sempre o melhor caminho!

Aprendendo a evitar os gastos por impulso, você vai perceber excelentes resultados.

■ SEU ORÇAMENTO É O TERMÔMETRO

O hábito de preencher e monitorar sua planilha de orçamento inibe os gastos impensados. Você sabe por quê?

Essa ferramenta lhe mostra exatamente qual a sua situação financeira. Por exemplo: se a planilha apontar que está faltando dinheiro no fim do mês, certamente você vai pensar duas vezes antes de assumir novas despesas, concorda?



■ O QUE SÃO GASTOS POR IMPULSO?

São aquelas decisões de consumo que você toma sem nem perceber. Alguns exemplos:

- ✓ Você vê uma calça jeans na vitrine, experimenta, se empolga e compra, mesmo sem precisar dela;
- ✓ Depara-se com uma liquidação de calçados e acaba comprando três pares, mesmo precisando apenas de um;
- ✓ Estimulado por um amigo, faz sua inscrição numa academia de ginástica, sem refletir melhor se vai ter tempo disponível para frequentá-la;
- ✓ Em um passeio no shopping, atende prontamente ao pedido do seu filho e compra pra ele um brinquedo, mesmo sem data comemorativa por perto, porque adora agradá-lo.

■ E POR QUE COMPRAMOS POR IMPULSO?

Os motivos são vários e aqui você vai conhecer os mais comuns!

- **Descontrole:** por não saber exatamente quanto ganha e quais são suas despesas mensais, acaba gastando mais do que deve.
- **Satisfação pessoal:** necessidade de realizar desejos de curto prazo, sejam seus ou das pessoas que ama.
- **Preocupação com status:** vontade de assumir uma boa posição social, hábito de dar importância demais às aparências, ao que os outros vão pensar.
- **Fragilidade emocional:** a pessoa acaba compensando alguma perda ou carência com a compra por impulso. No início parece algo normal, mas é preciso cautela, pois pode se agravar com o passar do tempo.



VOCÊ SABIA?

A Oniomania é a doença do consumo compulsivo e atinge 3% da população brasileira. É tratada como um transtorno de personalidade e mental.

O Instituto de Psiquiatria do HC, em São Paulo, dispõe de tratamento para homens e mulheres de 21 a 60 anos, que apresentem comportamento repetitivo e crônico de gastar descontroladamente.

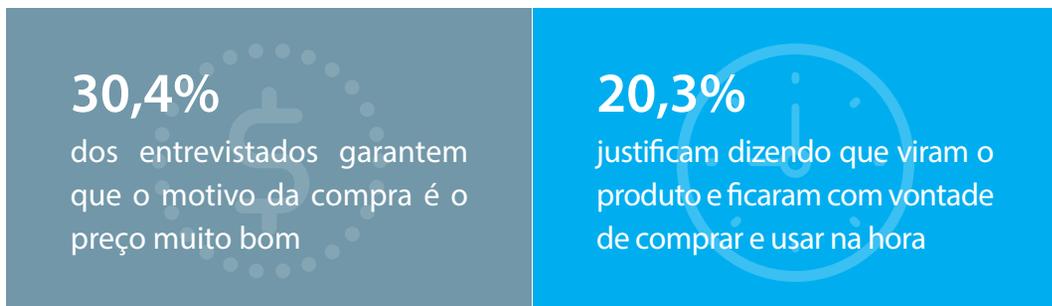
■ PRINCIPAIS GASTOS POR IMPULSO

Segundo pesquisa* realizada pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) e pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL):



■ E POR QUÊ?

De acordo com os entrevistados ouvidos pelo estudo, as compras não planejadas são motivadas pela necessidade de levar vantagens em suas escolhas e pela ansiedade de aproveitar tudo na hora:



Para acesso à pesquisa completa:

<http://www.cndl.org.br/noticia/33-das-compras-feitas-por-impulso-sao-de-supermercado-apontam-spc-brasil-e-cndl/>

■ E... COMO EVITAR OS GASTOS POR IMPULSO?

Além de controlar bem a sua planilha de orçamento, há uma série de medidas simples que você pode adotar em seu dia a dia:



1. Monitore seu comportamento em relação aos gastos.

Procure fazer uma retrospectiva de suas decisões financeiras recentes e avalie se tem comprado itens sem necessidade.



2. Questione-se:

Duas perguntas básicas podem frear sua decisão de consumo rapidamente. Basta adotar como hábito fazê-las, quando sentir vontade de comprar algo:

- ✓ **“EU QUERO, OU EU PRECISO?”** – o item que você quer comprar é mesmo necessário agora?
 - ✓ **“ESSA COMPRA CABE NO MEU ORÇAMENTO?”** – verifique muito bem a sua disponibilidade financeira. Não significa apenas se você tem dinheiro para comprar, mas se essa decisão afeta sua estratégia de poupar para realizar algum objetivo.
-



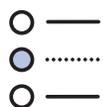
3. Nunca compre na hora:

Quando gostar de algo, contenha-se! Procure pesquisar e comparar preços, ou mesmo dar um tempo para refletir melhor sobre a sua decisão. Se a compra for guiada pelo impulso, certamente você não irá retornar à loja para concretizá-la.



4. Nada de parcelamento:

A opção de parcelar a compra acaba sendo um bom estímulo aos gastos por impulso, já que você pode realizar o sonho de consumo imediatamente, mesmo sem dinheiro pra isso. De novo, conhecer o seu orçamento, e respeitá-lo, é essencial.



5. Use listas:

Seja no supermercado, na feira livre, no “sacolão” ou no shopping, procure relacionar os itens que você precisa comprar e siga essa lista fielmente.



6. Fique longe das promoções:

Se você não precisa comprar, nem chegue perto de lojas em promoção. O fato de se deparar com produtos baratos não significa que você deve comprá-los. Se não consegue resistir aos apelos de consumo, o melhor é ficar longe deles.



7. Respeite seus objetivos:

Coloque no papel todos os sonhos que você quer alcançar. Além de garantir motivação para seguir seu planejamento financeiro, você passa a avaliar melhor suas prioridades e, com isso, reduz os gastos por impulso. Pensando em seus objetivos, procure poupar uma parte do que você recebe mensalmente, logo no início do mês. Não espere para guardar o que sobrar.

■ FUJA DAS JUSTIFICATIVAS DE CONSUMO!

A Psicologia Econômica mostra que nossa mente usa diversas desculpas para justificar alguns abusos na hora de consumir.

Você já se ouviu dizendo essas frases?

- Comprei, porque todo mundo comprou!
- Ah... Não consegui resistir à promoção.
- Gastei sim, porque eu mereço!
- Abusei, mas foi só desta vez!
- Não pesquisei preço, porque estava com muita pressa.
- Levei o produto, porque pode ser útil um dia.
- Comprei, porque gosto muito de presentear.
- Não tinha dinheiro, então parcelei.
- Estava caro, mas preciso investir na minha imagem.
- Não podia comprar agora, mas faço tudo pelos meus filhos.
- Exagerei, mas precisava relaxar um pouco.



**Se essas situações já aconteceram
com você, evite-as da próxima vez!**



CUIDE BEM DE SUA SAÚDE FINANCEIRA

Com planejamento, você controla melhor suas decisões e utiliza muito melhor o seu dinheiro, pagando suas contas em dia, realizando sonhos de consumo e curtindo sua vida. Experimente!



PORTOPREV
PORTO SEGURO PREVIDÊNCIA COMPLEMENTAR
Alameda Ribeiro da Silva, 275, Térreo
São Paulo – SP – CEP 01217-011
www.portoprev.org.br