

Como melhorar a relação
com o dinheiro?

e-book

c/conta e medida
by casa dos choupos

Anda aos papéis?



Sabemos que lidar com dinheiro pode ser desafiante.

Às vezes parece que o ordenado desaparece sem percebermos como; outras vezes, surgem dívidas, imprevistos ou simplesmente o desejo de ter mais controlo e tranquilidade – e não há problema nenhum em pedir ajuda.

Este serviço foi criado a pensar em si – para o(a) ajudar a olhar para a sua situação financeira de forma clara e prática, e descobrir consigo passos simples para melhorar o seu dia a dia, no seu ritmo e sem julgamentos.

Pode contar com...



Segurança e confidencialidade

Um espaço seguro e confidencial para falar sobre dinheiro.



Apoio personalizado

Apoio especializado e adaptado à sua realidade



Um plano de ação

Um plano prático e adaptado à sua realidade que vamos ajustando em função da sua evolução.



Boas práticas

Recomendadas pelo Banco de Portugal e o Plano Nacional de Formação Financeira.



Dicas de poupança

Estratégias simples que vão ajudá-lo(a) a poupar e evitar novas dívidas.



Dicas de gestão

Ideias práticas para organizar as contas e melhorar a forma como gere o seu dinheiro.

Como funciona?

O Com Conta e Medida é um serviço gratuito que o(a) vai ajudar a olhar para a sua vida financeira com clareza e sem julgamentos.

Através de atendimentos individuais, sessões práticas e apoio jurídico, vamos trabalhar consigo para identificar prioridades, gerir dívidas, criar um orçamento e alcançar maior estabilidade financeira.

Os atendimentos são feitos por técnicos especializados e realizam-se presencialmente, nas instalações da Agência Local em Prol do Emprego (ALPE) em Santa Maria da Feira.

Este serviço é promovido pela Cooperativa Casa dos Choupos e tem como destinatários todos os cidadãos com mais de 18 anos, residentes no concelho de Santa Maria da Feira.

Posso confiar neste processo?

Este acompanhamento está baseado em princípios reconhecidos e boas práticas recomendadas por especialistas em literacia financeira, como o Banco de Portugal e o Plano Nacional de Formação Financeira.

O nosso objetivo é garantir que cada pessoa tem apoio útil, prático e adaptado à sua realidade.

1. Avaliação completa da sua situação

Antes de qualquer plano, é importante perceber bem a sua realidade financeira — o que entra, o que sai, o que deve e o que tem. Isso ajuda a encontrar soluções mais justas e possíveis.

2. Fazer um orçamento para planear melhor

Um orçamento simples, mas feito com atenção, ajuda a ver para onde o dinheiro vai. Com isso, é possível planear melhor e fazer escolhas mais conscientes. Pequenas mudanças podem fazer muita diferença.

3. Lidar com dívidas de forma ativa

Se há dívidas ou créditos, é importante olhar para eles de frente. Podemos ajudar a perceber o que está em causa, procurar formas de renegociar e evitar que a situação se complique. Não está sozinho/a.

4. Criar espaço para poupar

Mesmo que pouco, é possível começar a poupar. Ter um fundo de emergência dá mais liberdade para lidar com imprevistos. Também podemos, mais à frente, falar de formas simples de investir, se fizer sentido.

5. Aprender ao longo do tempo

Este processo é também de aprendizagem: não só sobre dinheiro, mas sobre escolhas, hábitos e tranquilidade. Cada passo é uma oportunidade para perceber mais e sentir-se mais seguro(a).

ETAPA 1

Acolhimento e enquadramento



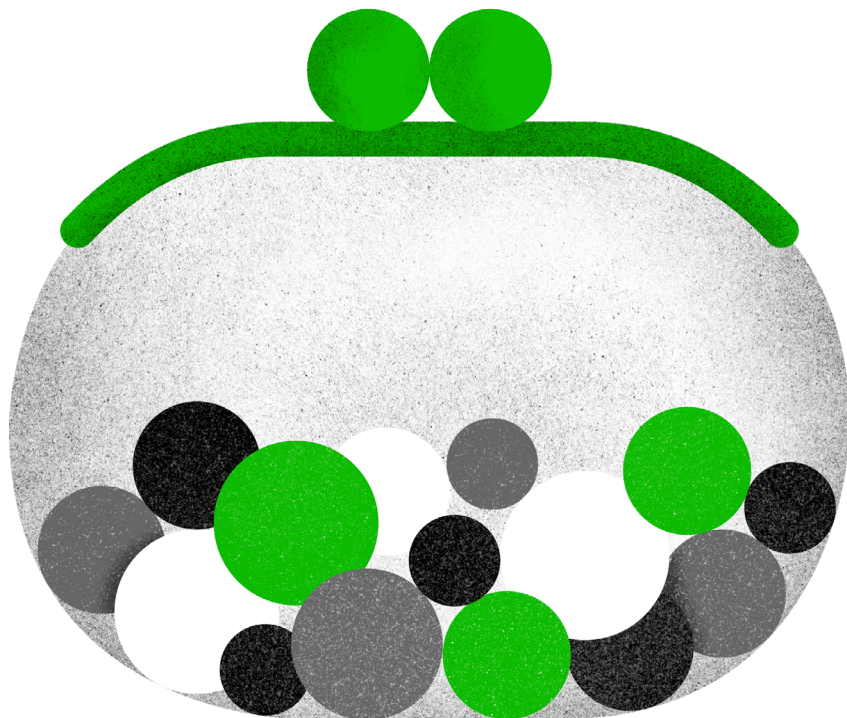
Aqui, queremos conhecê-lo(a) um pouco melhor.

Vamos perceber quem é, como está a sua vida nesse momento e quais são as suas principais preocupações financeiras.

Nesta fase, estabelecemos um compromisso de respeito e colaboração: nós garantimos ouvir sem julgamentos e manter confidencialidade; você compromete-se a colaborar, dando informações verdadeiras e completas, e empenhando-se no processo, porque ele é feito para si.

ETAPA 2

Diagnóstico financeiro



Juntos, vamos perceber como está atualmente a sua situação financeira.

Não se preocupe, não precisa de trazer tudo organizado, nós ajudamos a ajustar as coisas passo a passo:

- » **Quanto entra por mês** (salários, pensões, apoios sociais, biscates);
- » **Para onde vai esse dinheiro** (despesas fixas, variáveis, dívidas, lazer);
- » **Se há créditos**, dívidas em atraso ou dificuldades em pagar contas;
- » **Se existe já alguma poupança** ou margem para criar uma.

Usamos uma ferramenta simples chamada Radiografia Financeira, que preenchemos consigo. Lembramos que a sinceridade aqui é essencial, quanto mais clara for a radiografia da sua situação, mais realistas e úteis serão as soluções que encontrarmos juntos.

ETAPA 3

Problemas e prioridades



Nesta etapa vamos identificar o que está a correr bem, o que poderia melhor e quais são os pontos a tratar primeiro.

Por exemplo:

- » Tenho algum dinheiro de lado, mesmo que pouco;
- » Gasto mais do que ganho;
- » Tenho dívidas que estão a crescer;
- » Não consigo poupar nada, mesmo que queira;

Não precisa mudar tudo de uma vez – vamos decidir juntos o que vale a pena focar primeiro.

ETAPA 4

Orçamento e plano de ação



Depois de perceber a situação e as prioridades, montamos em conjunto um plano simples de pequenas ações para pôr em prática até ao próximo encontro.

Por exemplo:

- » Experimentar criar um orçamento simples
- » Cancelar um serviço que não está a usar
- » Ir ao banco renegociar uma dívida
- » Começar a registar despesas diárias

O importante é que as metas sejam realistas e ao seu ritmo — não estamos aqui para sobrecarregar, mas para apoiar.

ETAPA 5

Acompanhamento



Depois do primeiro atendimento, continuamos consigo através de encontros regulares.

Nestes momentos, voltamos a olhar para a sua situação, sempre com calma e com o objetivo de ir melhorando passo a passo.

Nestes encontros:

- » **Revemos os progressos:** o que já correu bem, o que ainda é desafiante
- » **Atualizamos o plano:** ajustamos as ações sempre que algo muda na sua vida
- » **Reforçamos as conquistas:** celebrar cada pequeno avanço é essencial para manter a motivação

Este é um processo contínuo e flexível. Sempre que for preciso, voltamos às etapas anteriores – reavaliamos prioridades, ajustamos o orçamento ou criamos novas metas. A ideia é que, a cada passo, a sua situação vá melhorando de forma realista e sustentada, com apoio, escuta e respeito.

Apoios adicionais

- » Modelos simples para fazer orçamento;
- » Sugestões práticas para o dia a dia (apps, cadernos, truques);
- » Informações úteis sobre direitos, crédito, poupança;
- » Espaço para esclarecer dúvidas sempre que precisar.

O importante é ir tentando, no seu ritmo, com o nosso acompanhamento. O caminho é feito com paciência, persistência e apoio mútuo.

Não se esqueça...

- » **Não há perguntas certas nem erradas.** Estamos aqui para ajudar, não para avaliar.
- » **Não tem de mudar tudo de uma vez.** Pequenos passos já fazem diferença.
- » **O ritmo é seu e o esforço também.** Nós estamos para acompanhar, apoiar e orientar, sempre com respeito, mas só com a sua participação e tentativa as mudanças podem acontecer.
- » **O processo é consigo e para si.** As decisões são sempre suas. Nós estamos para apoiar, mas o caminho é feito por si.

Entidade promotora

Casa dos Choupos

Cooperativa Multisectorial
de Solidariedade Social, CRL

—
Rua Casa dos Choupos, nº 20
Santa Maria da Feira
+351 910 572 882
geral@casadoschoupos.pt

Financiamento e parcerias



Cofinanciado pela
União Europeia



REPÚBLICA
PORTUGUESA

