

## ASSOCIADOS

Angola - **FAAC** – Federação Angolana de Associações de Consumidores

Brasil - **Proteste** – Associação Brasileira de Defesa do Consumidor

Cabo Verde - **ADECO** – Associação para a Defesa do Consumidor

Guiné-Bissau - **ACOBES** – Associação de Consumidores de Bens e Serviços da Guiné-Bissau

Moçambique - **ProConsumers** – Associação para o Estudo da Defesa do Consumidor

Portugal - **DECO** - Associação Portuguesa para a Defesa do Consumidor

S. Tomé e Príncipe - **ASDECO** – Associação S. Tomense de Defesa do Consumidor

## OBSERVADORES

Macau – Conselho de Consumidores da Região Administrativa Especial de Macau

# CONSUMARE

## Organização Internacional

de Associações de consumidores de países, territórios e regiões administrativas de língua oficial portuguesa ou com acordos especiais no domínio da preservação da língua portuguesa como património histórico e cultural.

É uma associação de direito privado, sem fins lucrativos, de âmbito internacional com estatuto de organização não governamental para o desenvolvimento.

## MISSÃO

Promover, desenvolver, fomentar e apoiar a defesa dos direitos dos consumidores nos países, regiões e territórios que utilizem e valorizem a língua portuguesa.

[www.consumare.org](http://www.consumare.org)

[consumare@consumare.org](mailto:consumare@consumare.org)

Rua da Artilharia 1, 79-5º

1269-160 Lisboa, Portugal

Ph. (351) 21 371 02 80

Fax (351) 21 371 02 99



# DIA MUNDIAL DA POUPANÇA 2016



## A IMPORTÂNCIA DE CONHECER OS PRÓPRIOS GASTOS



Sabe o valor da sua última fatura de Eletricidade?



Sabe quanto gastou em café no último mês?



Sabe qual o gasto semanal com alimentação?

Para onde foi o meu dinheiro?

Como é que o meu saldo está tão reduzido?

Ainda falta tanto para o final do mês...!

O **ORÇAMENTO MENSAL** é uma excelente ferramenta para a **avaliação, organização e planeamento** da vida financeira de qualquer consumidor ou família!

### **Início**

Faça um Orçamento Mensal. Registe todos os seus rendimentos e despesas. Escolha uma ferramenta ajustada e confortável para a organização

### **Rendimentos**

Calcule a totalidade dos seus rendimentos mensais

- Rendimentos de todo o agregado familiar
- Rendimentos pontuais

### **Despesas**

Calcule a totalidade das suas despesas mensais

- Despesas mais reduzidas
- Despesas pontuais
- Despesas sazonais

### **Saldo Mensal**

- Confronte Rendimentos e Despesas
- Conheça o seu saldo mensal disponível
- Conheça todos os seus gastos

### **Avaliação**

- Avalie a sua própria situação financeira
- Identifique gastos supérfluos e desperdícios elimine-os.
- Defina os gastos indispensáveis e reduza-os, procurando outras alternativas de consumo

### **Planeamento**

- Trace objetivos
- Defina montante destinado à poupança mensal
- Planeie futuras decisões de compra

### **Envolva a sua Família**

- Defina projetos comuns
- Responsabilização mútua
- Esforço equivalente

### **Faça uma gestão financeira eficaz**

- Seja persistente e disciplinado
- Seja crítico

Reveja as ações **CONSUMARE**:

[1. Sobre-endividamento – Aqui](#)

[2. Orçamento Familiar - Aqui](#)

Apresentadas por Pedro Monteiro, formador e psicólogo especialista do gabinete de apoio ao sobre endividado da DECO

[3. Sistema Financeiro – Aqui](#)

Apresentada por Natália Nunes, jurista especialista, coordenadora do gabinete de apoio ao sobre endividado da DECO

### SALDO MENSAL

