

seu bolso

Receita mensal

DICAS PARA ESTICAR O SALÁRIO ATÉ O FIM DO MÊS

Especialista explica como organizar as despesas para manter a saúde financeira em dia

Embora a renda mensal média dos brasileiros tenha chegado a R\$3.270,00 no quarto trimestre de 2024 - a maior já registrada no país, muitas vezes ainda é insuficiente para dar conta da realidade de muitas famílias (Boletim Emprego em Pauta, Dieese, junho 2025). Mas, com tantas despesas e

inflação crescente, como os brasileiros podem recuperar a saúde financeira? Não é uma tarefa simples, haja vista que a inadimplência chegou a 30,2% da população brasileira — o maior nível desde setembro de 2023, de acordo com dados divulgados pela Confederação Nacional do Comércio de Bens,

Serviços e Turismo (CNC) no último mês de agosto.

“Com contas fixas, imprevistos e pequenos gastos diários, pode ser um desafio manter o controle do orçamento e evitar recorrer a soluções como o cartão de crédito, que pode acumular juros altos caso não seja pago na data de vencimen-

to”, diz Camila Poltronieri Flaquer, Head de Cobrança Digital em uma empresa especializada na compra e gestão de créditos inadimplentes no Brasil.

Confira a seguir seis dicas estratégicas e simples que podem te ajudar a organizar as finanças da sua família e fazer o salário render mais.

CONTROLE TODOS OS GASTOS

O primeiro passo é mapear onde cada centavo é gasto. Anote todas as suas despesas, inclusive pequenas compras, assinaturas e aplicativos pagos. Por serem valores pequenos, muitas vezes passam despercebidos, porém, somados, podem ter um impacto significativo no orçamento familiar. Essa prática ajuda a identificar gastos desnecessários e cortar o que não é essencial.

APROVEITE PROMOÇÕES E PLANEJE COMPRAS

Antes de comprar algo, pesquise bem os preços nas lojas e aproveite promoções reais. Sem essa de comprar um produto porque o preço estava com desconto. Considere sempre se você realmente precisa daquele item. Evite fazer compras por impulso ou deixar para última hora, pois muitas vezes isso afasta as chances de fazer boas escolhas. Planejar as compras ajuda a priorizar o que é essencial e ajuda a economizar.

EVITE GASTOS “INVISÍVEIS”

Pequenas despesas do dia a dia, como cafés, lanches, delivery e compras por impulso, podem comprometer grande parte do orçamento. Estes gastos “invisíveis” são muitas vezes esquecidos na hora de controlar o dinheiro, mas ao longo do mês somam um valor considerável. Como alternativa, considere substituir hábitos mais caros por alternativas mais econômicas, como preparar o café em casa ou levar comida de casa para o trabalho, pode fazer a diferença.

CRIE UM ORÇAMENTO REALISTA

Para que todas as despesas do mês caibam no salário ou renda da família, a dica é olhar para o salário de uma forma bem objetiva. Reserve uma parte do seu salário para as despesas que possuem valores fixos (ou quase fixos) como aluguel, luz, telefone, condomínio e transporte. Separe outra parte para despesas variáveis como alimentação, roupas, remédios e lazer. Fazer o controle de gastos, sugerido no tópico anterior, é essencial para saber qual é o valor médio gasto dessa forma e a quantia que deve ser direcionada para essas despesas. E, dentro do possível, crie o hábito de destinar uma parte da sua renda para uma reserva de emergência. Não importa o valor. Se for o caso, comece com pequenas quantias e depois vá aumentando melhorando à medida que vai aprendendo a ter mais controle. Uma reserva de emergência evita que você precise recorrer a empréstimos ou cartão de crédito em situações inesperadas, protegendo sua saúde financeira.

REAVALIE HÁBITOS REGULARMENTE

Ao final de cada mês, faça um balanço das despesas e avalie onde ainda é possível melhorar. Pequenas mudanças de hábito, como reduzir delivery, controlar compras online e cortar assinaturas não usadas, podem gerar economia significativa ao longo do tempo. Seguindo essas dicas, é possível esticar o salário até o fim do mês, evitar gastos desnecessários e manter o controle financeiro, sem depender de crédito caro ou entrar em dívidas que comprometam o orçamento. “O segredo está na organização, no planejamento e na disciplina diária. Envolve toda a sua família nesse desafio de fazer a renda chegar no fim do mês. Afinal, o esforço precisa ser conjunto: não adianta uma pessoa economizar enquanto outra mantém gastos desnecessários, não é mesmo?”, conclui a especialista.

USE O CARTÃO DE CRÉDITO COM RESPONSABILIDADE

O cartão de crédito, embora seja prático, se mal utilizado pode gerar dívidas com juros altíssimos. Evite gastar mais do que você pode pagar integralmente na fatura. Se for necessário parcelar uma compra, dê preferência a estabelecimentos que ofereçam parcelamento sem juros e avalie bem o impacto das parcelas no orçamento, antes de aceitar a compra. Considere nessa decisão, se já há outras compras parceladas, que se somadas a essa podem comprometer o orçamento. Caso contrário, avalie a possibilidade de esperar mais um pouco para comprar e, dentro do possível, pagar à vista.

