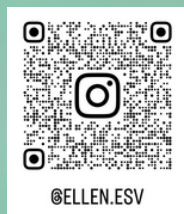




ellen esv
CONTABILIDADE | FISCALIDADE | FINANÇAS

30 FORMAS SIMPLES DE GASTAR MENOS

ECONOMIZA, PLANEIA
E TRANSFORMA
A TUA VIDA EM 30 DIAS



@ELLEN.ESV

AUTOR: ÉSSITA VIAGEM

@ellen.esv

SOBRE MIM

Eu sou Éssita Viagem, Moçambicana e natural da Beira. Nasci numa família humilde e cresci aprendendo sobre o real valor do dinheiro.

Formei-me em contabilidade e finanças e tive a oportunidade de dar aulas durante 9 anos em uma universidade, onde obtive

competências necessárias para transmitir os meus conhecimentos.

Actualmente sou gestora financeira numa multinacional com 15 anos de experiência na área financeira, empresária e educadora financeira certificada, ajudando pessoas reais a organizarem e protegerem o seu dinheiro com consciência e prazer.

Neste e-book partilho 30 estratégias práticas que uso, ensino aos meus alunos e aplico no quotidiano, porque acredito que todos merecem viver com dignidade, sem dívidas e com um propósito de vida.



INTRODUÇÃO

Gastar menos é o primeiro passo para uma vida mais leve, consciente e financeiramente equilibrada.

economizar não significa abrir mão da felicidade, mas sim fazer escolhas mais inteligentes, com propósito e liberdade.

Este e-book prático é o seu companheiro ideal para começar agora:

- ✓ 30 formas simples, eficazes e sem sofrimento para gastar menos no dia a dia
- ✓ Dicas aplicáveis para quem deseja ter mais controle financeiro sem se privar do essencial
- ✓ Estratégias que respeitam a sua realidade.

seja você um jovem profissional, pai/mãe de família, empreendedor ou simplesmente alguém que quer melhorar a sua vida, comece hoje transformando os seus hábitos de consumo.

Gastar bem é um acto de amor próprio.

1ª- TENHA UMA LISTA ANTES DE SAIR PARA COMPRAR

Nunca vá as compras (mercado ou loja) sem saber o que realmente precisa.

Faça uma lista detalhada com as quantidades necessárias e de forma agrupada por cereais, vegetais, carnes, detergentes, entre outros.

Siga essa lista com disciplina para evitar:

- Compras por impulso
- Promoções enganosas
- Gastos desnecessários.

💡 *Dica extra:*

Evite ir com fome ou stressado as compras, pois nessas condições é mais fácil cair em tentações e voltar com itens que não estavam na lista.

2ª - VERIFIQUE O QUE SOBROU DO MÊS ANTERIOR

Antes de sair para comprar alimentos ou produtos para casa, tire um tempo de qualidade com a sua dispensa, geleira ou congelador para identificar o que sobrou do mês anterior: arroz, feijão, massa, farinha, óleo, enlatados, temperos, carnes ou mariscos.

Muita gente não faz ideia do que já tem em casa e acaba comprando novamente, gerando desperdícios e dando lugar a produtos fora do prazo.

Fazer esse levantamento simples ajuda a economizar, criar uma lista de compras de qualidade e garantir que tenha dinheiro sobrando para os outros objectivos.



Dica extra:

A Abundância dentro de casa gera desperdício, porque mais vale dinheiro no banco do que a apodrecer na dispensa em forma de alimentos.

3º - TENHA UM MENÚ PARA O MÊS

Você sabia que a lista de compras de alimentos começa do menú? Aqui em Moçambique as pessoas não têm o hábito de preparar um menú caseiro e acabam gastando mais dinheiro.

Elaborando um menú mensal simples com as três refeições principais que pretende ter em sua casa você terá uma maior visibilidade sobre a sua lista de compras. Essa prática evita:

- Compras por impulso
- Compra de alimentos desnecessários
- Disperdício dos alimentos existentes e
- Perder tempo pensando nas refeições do dia-a-dia



Dica extra:

Ao preparar seu menú inclua refeições que tenham os alimentos que sobraram e só depois disso considere novas opções para reduzir os gastos e desperdícios.

4º - PREPARE A LISTA DE COMPRAS DE LANCHES COM AS CRIANÇAS

As crianças quando permitidas podem ajudar bastante a controlar os gastos.

Opte sempre por preparar o menú e a lista de lanches com a pequenada, pois para além de divertido eles poderão dar indicação do que gostariam de comer e assim podes ajustar em função do seu orçamento.

Pergunte: O que você(s) gostaria(m) de comer ao lanche?

As várias opções de resposta vão permitir que você identifique e adapte de forma saudável o lanche e garanta uma participação activa deles.

Essa prática evita:

- Comprar alimentos que não serão consumidos e
- Disperdícios,



Dica extra:

Acordos simples como escolher dois tipos de desejos por semana, podem trazer variedades sem ter que sair do orçamento.

5º - PREPARE REFEIÇÕES EM CASA

Preparar as refeições em casa é uma das formas mais eficazes de economizar e ainda cuidar melhor da sua saúde e da sua família.

Quando você cozinha, tem controle sobre os ingredientes, evita exageros, aproveita o que já tem na despensa e evita o desperdício.

Além disso, o custo por refeição caseira costuma ser muito mais baixo do que pedir comida fora ou comprar pratos prontos.

Essa prática evita:

- Disperdício de tempo preparando refeições ao longo da semana e
- Tentação de gastar comprando comida.



Dica extra:

Cozinhe em maior quantidade e congele porções por refeição para outros dias.

6ª - LEVE LANCHES OU MARMITA DE CASA

Levar marmita ou snacks preparados em casa pode parecer um detalhe básico, mas faz uma diferença enorme no orçamento.

Imagine quem trabalha por 22 dias úteis e precisa de comprar almoço de 380MT por dia, ao final do mês têm uma despesa de 8,360MT. Agora imagine um aumento no rancho mensal de 8,360MT (faz toda diferença).

Os gastos com refeições durante as horas de trabalho, na escola ou em passeios rápidos, se acumulados podem drenar o seu dinheiro silenciosamente.

Essa prática evita:

- Perder controle sobre o que consome
- Consumir alimentos ultraprocessados
- Gastos diários



Dica extra:

Separe um dia da semana para organizar marmitas ou porções de lanches para os dias úteis.

7ª - COMPRE COM TEMPO E CALMA

Você sabia que ir às compras com pressa ou no final do dia após o trabalho, com fome e cansaço, é receita certa para gastar mais do que devia? As decisões são tomadas de forma apressada e impulsiva.

Nessas situações, você facilmente poderá esquecer-se de comparar preços ou cair em promoções que parecem vantajosas.

Essa prática evita:

- Exageros
- Decisões apressadas e inadequadas



Dica extra:

Identifique um momento ideal para fazer compras, de preferência em horas de baixo movimento ou aos finais de semana e evite ir com fome as compras.

8ª- SEPRE AS QUANTIDADES DO MÊS E GARDE O RESTANTE

As vezes você acha mais vantajoso comprar os produtos e alimentos em maiores quantidades, mas após a compra não toma as devidas precauções para evitar desperdícios.

Apartir de agora separe as quantidades necessárias para o consumo do mês e guarde de forma identificável o remanescente para o mês seguinte.

Essa prática evita:

- Uso exagerado dos produtos,
- Má conservação
- Sensação de abundância
- Desorganização da dispensa



Dica extra:

Use potes, sacos herméticos ou caixas etiquetadas para guardar os produtos remanescentes.

9ª- COMPARE PREÇOS

Antes de decidir onde comprar, compare os preços.

Fazer pesquisa e comparação de preços de pelo menos 3 vendedores ou usar facturas e cotações como referência para a sua análise é uma prática inteligente.

Isso vale para todas as situações de compra como alimentos, materiais escolares, roupas, utensílios, entre outros produtos e serviços.

Essa prática evita:

- Comprar a preços elevados
- Perder oportunidade de negociar
- Cair em ofertas ou promoções enganosas



Dica extra:

Solicite a factura ou anote os preços dos produtos após a compra.

Guarde as facturas e recibos de compra por pelo menos seis meses.

10ª - ENSINE AS PESSOAS DE CASA

Economizar é tarefa sua mas sim de toda a família.

Envolva todos os membros da família que vivem com você, inclusive os que trabalham em sua casa, no cuidado com os recursos do lar.

Converse com clareza e humildade sobre a importância de pequenos hábitos como:

- Apagar luzes ao sair dos cômodos
- Desligar electrodomésticos quando não estiverem em uso
- Fechar bem as torneiras
- Evitar desperdício de água, energia e alimentos

Esses pequenos hábitos, quando somados representam uma grande diferença na conta do final do mês.



Dica extra:

Crie lembretes visuais simples e amigáveis e mantenha uma comunicação constante sobre esses hábitos até que sejam todos adotados.

11ª - APAGUE OS APPS DE COMPRAS E SAIA DOS GRUPOS DE VENDA ONLINE

Sabe aquele ditado: “*O que os olhos não veem, o coração não sente?*” Ele faz todo sentido quando o assunto é comprar por impulso.

Ter aplicativos de compras instalado no celular e fazer parte de grupos de vendas online é desejável, mas isso significa deixar a porta aberta para gastar sem pensar, porque basta um clique, uma notificação ou uma “promoção relâmpago” para cair na armadilha do consumo desnecessário.



Dica extra:

Apague todos aplicativos de compras e saia dos grupos de venda online por 30 dias, que você estará no “modo detox” financeiro que irá mudar sua mentalidade financeira completamente.

12ª.- EVITE ANDAR COM CARTÃO DE CRÉDITO

Levar o cartão de crédito para todo lado dá uma *"falsa sensação de poder de compra"*.

O cartão de crédito pode se transformar numa armadilha silenciosa e comprometer o seu orçamento por meses se for mal usado.

Ao pagar algo com o cartão, você não sente o impacto imediato e essa é a razão por detrás das decisões impulsivas que levam a compras desnecessárias e o famoso “só desta vez”.

Essa prática evita:

- Dívidas difíceis de controlar
- Comprometer o orçamento do mês seguinte



Dica extra:

Use o cartão de crédito para situações necessárias e pague antes do seu vencimento para evitar custos adicionais.

13ª - USE O MÉTODO DE QUATRO CONTAS

Em vez de tentar controlar todo o salário do mês apartir de uma única conta bancária, experimente dividir o seu salário em 4 contas:

- **70%** - Conta corrente para pagar as despesas do mês;
- **10%** - Conta poupança para objectivos de longo prazo;
- **15%** - Conta de investimento como por exemplo iniciar um negócio e
- **5%** - Conta de reserva de emergência para momentos críticos que podem surgir.

Essa estratégia torna o controle muito mais simples, realista, mostra quanto podes gastar por mês e garante uma margem para imprevistos, investimentos e alcance dos sonhos.



Dica extra:

Tenha um orçamento e acompanhe as suas despesas para não exceder o limite.

14º - PRATIQUE A TÉCNICA DA FOLHA A4

A nossa técnica da folha A4 é simples mas muito poderosa, para você que quer entender para onde vai o seu dinheiro. Você precisa somente de uma folha A4 e compromisso com sua saúde financeira.



Como funciona:

Anote todas as saídas diárias de dinheiro, mesmo os mais pequenos gastos e categorize todas no final do mês para avaliar qual despesa tem consumido mais o seu orçamento.

Essa prática desenvolve consciência, responsabilidade e disciplina que são os três pilares da liberdade financeira.



Dica extra:

Leve a folha consigo para todos os lugares porque ela é concebida por forma a caber na carteira de documentos e no bolso.

veja o video de preparação da folha através de: www.ellenesv.co.mz

15ª - FUJA DE CUSTOS DE COMISSÕES

As comissões bancárias e das das carteiras móveis parecem pequenas quando vistas isoladamente, mas têm um peso nas contas mensais.

É importante avaliar a forma como você faz as transferências e evitar transferir do banco para carteira móvel ou entre carteiras móveis diferentes se não quiser ver o seu orçamento sofrendo um rombo silencioso.



Dica extra:

Opte por enviar dinheiro para mesma carteira móvel ou mesmo banco, para evitar custos adicionais.

16ª - EVITE SAÍDAS DESNECESSÁRIAS

Sair de casa “só para ver”, “só para dar uma volta” ou “só para descontraír”, sem um objectivo definido pode parecer inofensivo mas quase sempre acaba em gastos não planeados como uma bebida, um lanche, uma peça de roupa, uma comprinha aqui e outra ali.

Esses passeios frequentes e não planeados destroem o orçamento e criam uma desordem que pode até levar lhe a contrair dívidas que poderiam ser evitadas.



Dica extra:

Não passeie em lojas e lugares com muita tentação de compra, prefira programas caseiros, cinemas, jogos ou momentos de autocuidado.

17ª - EVITE PROMOÇÕES

Quando o assunto é promoção a tentação é maior, não são só banners chamando atenção, é música, dança e anúncio de liquidações relâmpago, mensagens tentadoras como: "*pague 2 e leve 3*", tudo feito para mexer consigo ao ponto do bolso não se segurar.

Meu Valioso!? Calma! Antesntes de cair na armadilha da promoção, pergunte-se:

- "*Eu realmente preciso disso?*"
- "*O que eu irei resolver se fizer essa compra?*"

Se você perceber uma contradição na resposta é sinal de que não pode avançar.



Dica extra:

Tenha sua lista de prioridades visível e siga com disciplina.

18º - REVEJA AS ASSINATURAS MENSAIS

Streaming, aplicativos pagos, ginásio, revistas digitais, plataformas de cursos online, entre outros, são despesas silenciosas que até acabam por ficar esquecidas e só são lembradas quando a mensagem de pagamento aparece.

Se não sabe se deve ou não desfazer-se da assinatura, pergunte-se:

“Uso estes serviços pelo menos duas vezes por semana?” e se a resposta for “Não”, cancele logo para evitar gastos desnecessários.



Dica extra:

Faça uma lista de todas as assinaturas que você paga e coloque no seu orçamento.

19ª - DIGA NÃO A PRESSÃO SOCIAL

Nem todo convite é uma oportunidade. Às vezes, é uma armadilha disfarçada.

Sabe aquele txilling de última hora, aquele jantar só para “não ficar de fora”, aquele presente colectivo que pesa no bolso?

Se não sabe qual será a consequência disso, pergunte-se:

- *“Isso está nos meus planos ou só estou indo para agradar os outros e não me sentir excluído?”*

Valioso, você não precisa dizer sim só porque os outros estão indo ou fazendo.



Dica extra:

Recusar um convite não é ser antissocial, mas sim fiel às suas prioridades.

20ª - EVITE PAGAR JUROS

Levar dinheiro emprestado para pagar mais tarde ou levar produtos para pagar mais tarde com juros, parece leve. Uma hora é um conhecido que cobra 30% de juros, noutra hora é uma amiga que cobra 20% de juros por mês.

Perceba que se tiver juros embutidos, o que era barato vira uma dívida disfarçada.

A frase “*Sempre geri assim e não irei falhar desta vez*”, esconde um problema: você acaba pagando muito mais do que o dinheiro vale e muitas vezes, por meses ou até anos.



Dica extra:

Sempre que puder esperar, adiar e evitar pagar juros, evite!

21ª - COMPRE A GROSSO OU EM GRUPO

Alguns alimentos ou produtos como arroz, feijão, sabão, papel higiênico, óleo e açúcar costumam sair mais baratos quando comprados em quantidade.

Optar por comprar os mesmos em armazenistas e grossistas é uma forma inteligente de reduzir o custo por unidade uma vez que, você tem a vantagem de obter desconto.

Mas você não vai consumir 20kg de açúcar no mês ne?... E por isso que nos sugerimos que você identifique alguns colegas ou amigos para partilhar a compra, e todos ganham pelo preço baixo.



Dica extra:

Identificar os armazenistas e grossistas para fazer o rancho do mês e optar por compras em grupo, caso seja necessário.

22ª - FAÇA JEJUM FINANCEIRO

Escolha um dia da semana para não gastar absolutamente nada.

Este é um exercício simples, mas poderoso para desenvolver o autocontrole, a disciplina e a consciência sobre os pequenos gastos que parecem inofensivos mas se acumulam silenciosamente.



Dica extra:

Planeie esse dia com antecedência e Prepare se psicologicamente, para que nada lhe tire do controle e no final de cada dia, escreva em algum lugar como se sente, porque isso vai lhe mostrar como é possível viver bem, sem gastar o tempo todo.

23ª - CORTE VÍCIOS

Os pequenos vícios do dia-a-dia parecem inofensivos até que somamos os valores no final do mês.

☕ Café de máquina todos os dias;

🍩 lanches fora de hora;

🚬 cigarros;

Bebidas, apostas, apps de compras entre outros.

Tudo isso consome silenciosamente o seu dinheiro.

🔍 Agora Pense:

Se gasta 200 MT por dia num “vício”, isso dá 6.000 MT por mês e 72.000 MT por ano.

😲 Imagina o que poderia fazer com esse valor?

💡 Dica extra:

Não precisa cortar tudo de uma única vez, comece reduzindo e troque por alternativas mais baratas ou reserve esse valor para um objectivo maior.

25ª- NÃO SEJA ACUMULADOR

Se você não usa um determinado item a mais de 6 meses, é bem provável que não precise mais dele. Roupas paradas no armário, utensílios esquecidos, livros, sapatos, acessórios e móveis.

Tudo isso pode estar ocupando espaço na sua casa e na sua mente desnecessariamente e escondendo dinheiro.



Dica extra:

Identifique um dia de limpeza em sua casa e fotografe os itens para publicar em grupos de venda, aplicando preços justos.

O valor da venda pode ser usado para poupar ou investir nos seus objectivos.

26ª-ESTABELEÇA UM LIMITE DE MIMOS POR MÊS

Todo mundo gosta de um mimo: uma comida especial, um sapato de marca, um café fora, um presente para si mesmo.

E está tudo bem! O problema é quando esses pequenos mimos viram rotina e começam a pesar silenciosamente no orçamento.

Um ou dois mimos por mês? Tudo bem!

E cinco mimos por mês? Será um exagero!

Dica extra:

Defina os mimos que você pode ter no mês desde que não excedam três (3) e escolha de forma inteligente que poder saboreiar sem culpa.

27º-EVITE ANDAR COM PESSOAS CONSUMISTAS

Você já reparou que tem gente que faz você gastar só por estar com eles?

É o tipo de pessoa que está sempre querendo sair, comprar, experimentar o novo e leva você junto, mesmo que você não tenha vontade.

O consumismo é contagioso!

Se você anda com quem não tem controle financeiro, cedo ou tarde começará a gastar mais do que devia para poder responder a pressão da sua companhia.



Dica extra:

Reflicta sobre suas companhias e como isso influencia suas escolhas. Ensine as pessoas financeiras a respeitar os seus limites financeiros e apoiar os seus objectivos.

28ª- SEMPRE QUE POSSÍVEL CAMINHE

Pedir transporte por aplicativo para tudo, virou hábito e consequentemente um dos grandes inimigos do seu orçamento mensal.

Gastos com táxi, txopela, moto de entrega e aplicativos online de transportes entre outros serviços de mobilidade parecem pequenos isoladamente mas acumulam-se de forma silenciosa e constante.

Sempre que possível, caminhe para reduzir despesas de transporte, porque para de fazer bem a saúde, dá lhe tempo para pensar, reflectir e ouvir uma boa música.



Dica extra:

Avalie a real necessidade de cada pedido de transporte, porque se a distância for curta e o trajecto seguro, considere ir a pé ou usar transporte público ou o famoso chapa.

29ª - EVITE COMPETIR

Sabe aquele tipo de conversa onde as pessoas competem para mostrar:

- Quem tem mais dinheiro e bens;
- Quem viajou mais ao estrangeiro e conhece melhor o mundo;
- Quem comprou o melhor carro e
- Quem vive a vida mais “top”?

Afaste-se, ouça, sorria e siga firme no seu propósito.

Dica extra:

- Evite cair na armadilha de justificar suas escolhas, porque “quem está em construção não precisa competir com quem está de fachada.”
- Lembre-se que seu foco é crescer de verdade, com base sólida e não impressionar temporariamente.

30ª - GUARDE O DINHEIRO QUE SOBRA

Não subestime o poder do dinheiro que sobra.

A moeda que sobrou do lanche, o troco do transporte, o valor que não foi gasto porque você resistiu a uma compra por impulso... Tudo isso pode (e deve) ser guardado.



Dica extra:

Tenha um cofre, uma conta bancária ou carteira móvel para guardar esses “sobrados” e no final do mês, transfira o valor total para uma poupança ou objectivo específico.

Gastar menos é uma atitude de sabedoria e não de escassez.

Se você aplicar metade do que ensinamos neste ebook, vai sentir uma grande diferença no seu bolso e na sua vida.

Siga-nos para aprender mais:

@ellen.esv 

ellen.esv0 

 **PLANEAR É O PRIMEIRO PASSO PARA CONTROLAR SEUS GASTOS E VIVER COM INTELIGÊNCIA FINANCEIRA.**

SOBRE NÓS

Estamos a 8 anos no mercado ajudando pessoas e empresas a alcançar e realizar seus sonhos

NOSSOS SERVIÇOS

1. **Consultoria** na implementação de projectos e modelos de gestão;
2. **Consultoria** na expansão de negócio e gestão administrativa e financeira;
3. **Gestão empresarial** e estratégica do negócio;
4. Reestruturação e melhoria de **processos para pequenas, medias e grandes empresas**
5. Serviços de **Contabilidade**;
6. Serviços de **Fiscalidade**;
7. **Gestão de escritórios virtuais**;
8. Treinamento em **Finanças pessoais** e de **negócio**;