

Kakebo

registar • gerir • poupar

A ARTE JAPONESA
DE POUPAR TODOS
OS DIAS

**CALENDÁRIO
ADAPTÁVEL**

para começar
em qualquer
altura do ano



ARENA

O Kakebo em 30 segundos

家計簿

DESIGNAÇÃO Kakebo

ORIGEM Japão

SIGNIFICADO Livro de contas para a economia doméstica

CRIADO POR Motoko Hani (Japão, 1873–1957)

PUBLICADO PELA PRIMEIRA VEZ EM 1917

O QUE É Ferramenta de excelência para ajudar a organizar as contas domésticas

FÓRMULA GERAL

Receitas – Despesas = Poupança

TROCADO POR MIUT

Registo diário das receitas;
ferramenta de previsão de
gastos; forma de registo
de poupança; r

UTILIZADO POR

INDICADO POR

Qualquer pessoa que queira organizar as suas contas domésticas.

PALAVRAS-CHAVE

Simples, rápido, acessível.



O que ganhará com o Kakebo:

CONTROLO E TRANQUILIDADE: Conhecer os seus gastos e controlar as suas finanças evita encargos e dívidas desnecessárias, permitindo-lhe viver mais tranquilo.

ATITUDE POSITIVA: Fazer uma gestão responsável das suas despesas elimina a sensação de descontrolo, estimula a segurança e uma atitude positiva.

AUTOCONHECIMENTO: Ganhar consciência das suas reais possibilidades, corrige maus hábitos e controla os impulsos responsáveis por compras inúteis.

TEMPO: Dedicar uns minutos por dia a preencher o seu Kakebo permite-lhe planear o seu orçamento.

HARMONIA FAMILIAR: Ter as suas contas familiares bem organizadas e um plano de custos e receitas é uma forma de evitar conflitos em casa.

DISCIPLINA: Ao tornar-se mais rigoroso, irá disciplinar as suas despesas e gerir as suas finanças com sucesso.

PERSPICÁCIA: Com o Kakebo desenvolve um pensamento minucioso que lhe permite estar atento às melhores oportunidades e evitar os perigos da publicidade enganosa.

POUPANÇA, CLARO!: Está comprovado que quem tem o Kakebo e o usa regularmente, consegue poupar cerca de 10% do seu orçamento.

«NÃO TE METAS A COMPRAR
O QUE NÃO POSSAS PAGAR.»

PROVÉRBIO POPULAR

O bê-á-bá do Kakebo

Escolha um mês para começar. Neste novo Kakebo, pode começar o seu registo em qualquer altura do ano.

Registe as suas receitas e as suas despesas fixas.

AS MINHAS RECEITAS

Anote a descrição e o valor de cada uma das receitas e calcule o total.

Entende-se por «receita» todo o dinheiro que entra na sua carteira.

O salário, um rendimento extra, um abono, uma oferta monetária que recebe de algum familiar, etc.

Não se esqueça do total.

AS MINHAS DESPESAS

Anote os valores de todas as despesas fixas que terá nesse mês: a renda,

a água, a luz, o ginásio, etc. Para lhe dar uma ajuda, incluímos na tabela

alguns dos custos fixos mais comuns.

Mas tem espaço para adicionar outros.

Não se esqueça de anotar o total.

Planear o novo mês

AS MINHAS RECEITAS			
Descrição das receitas	Valor	Descrição das receitas	Valor
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
TOTAL			€

AS MINHAS DESPESAS			
Descrição das despesas	Valor	Descrição das despesas	Valor
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
TOTAL			€

Valor total das minhas receitas:	€
Valor total das minhas despesas:	€
Com quanto fico na carteira:	€
Quanto me proponho poupar:	€ <input style="width: 40px;" type="text" value="100"/>

Ao valor total das receitas, subtraia o valor total das despesas. Daí resultará um terceiro valor, o dinheiro que terá efetivamente disponível para esse mês.

Não se esqueça de registar o valor que se propõe poupar.

Lista de desejos e objetivos de poupança:

- *Bebem apenas um café por dia*
- *Poupar 20€ por mês para o telemóvel novo*
- *Levar almoço para o trabalho todos os dias*
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Agora, chegou o momento de refletir. Tome nota dos seus desejos (que podem ser a curto, médio ou longo prazo) e dos seus objetivos de poupança.

RESPOSTAS PARA QUEM...

... não sabe o que fazer a uma receita inesperada.

Escolha uma destas três opções.

1. Registe-a na tabela de receitas do mês em que se encontra e recalcule os totais com base nesse novo valor;
2. Guarde-a e registe-a na tabela de receitas do mês seguinte;
3. Guarde-a no mealheiro e faça (mesmo) de conta que não existe! Eis um bom truque: esquecer e amearhar!

... tem despesas semestrais ou anuais.

Escolha uma destas duas opções.

1. Registe essas despesas integralmente no mês em que recebe as faturas;
2. Faça uma estimativa do valor e divida-o pelos 12 meses. Desta forma, quando chegar a altura de pagar, custará menos a desembolsar o dinheiro.

... não gosta de fazer contas.

Não se preocupe. Será muito fácil calcular os totais, se arredondar todos os valores para números inteiros. Lembre-se: arredonde sempre para cima!

... trabalha por conta própria.

Opte por uma das seguintes soluções, sabendo que deve ser fiel à sua escolha durante todo o ano e manter sempre o mesmo critério.

1. Registe na tabela das receitas os valores das suas faturas que vencerão nesse mês, isto é, aquelas que prevê que lhe serão pagas até ao final do mês corrente;
2. Pode também optar por registar os valores das faturas que lhe foram pagas no mês anterior. Qualquer que seja a modalidade escolhida, não se esqueça de anotar o valor do IVA na tabela dos gastos do mês em que este deve ser liquidado.

A sua semana, dia após dia...

Depois de previstos e anotados todos os custos fixos, encontrará tabelas semanais para registar as suas compras/despesas do dia a dia. Poderá começar a utilizar este livro em qualquer mês do ano, por isso apresentamos sempre meses com seis semanas. Para cada semana terá uma tabela como esta.

Na semana em que decide começar a sua poupança,
preencha com o mês e os dias.

MÊS		Janeiro						
		SEGUNDA 1.	TERÇA 2.	QUARTA 3.	QUINTA 4.	SEXTA 5.	SÁBADO 6.	DOMINGO 7.
BÁSICOS		Supernada 45 €						
Lazer		Supra 20 €						
CULTURA		Livro 9 € Cinema 6 €						
ENTRADA		Pré-pagto R\$ 20 €						
TOTAL		100 €						

Diariamente, deverá ir registando as compras que faz.

Se preferir, guarde todos os talões e, no final do dia, faça o registo de tudo. Serão apenas cerca de 15 minutos diários.

No final da semana, não se esqueça de preencher os totais.

BALANÇO	
BÁSICOS	
● Supermercado	45 €
● Transportes	€
● Farmácia	€
● Filhos	€
● Animais de companhia	€
●	€
●	€
●	€
TOTAL	45 €
LAZER	
● Restaurante	€
● Cabeleireiro	€
● Banas/ Discotecas	€
● Roupas	25 €
● Bebza/Cosmética	€
●	€
●	€
●	€
●	€
TOTAL	25 €
CULTURA	
● Livros	4 €
● Música	€
● Cinema	6 €
●	€
●	€
●	€
TOTAL	10 €
EXTRAS	
● Viagens	€
● Presentes	20 €
● Reparações	€
●	€
●	€
TOTAL	20 €
TOTAL semanal	100 €

Na tabela semanal, encontrará quatro categorias de despesas:

BÁSICOS

São as despesas rotineiras indispensáveis e essenciais à sua sobrevivência. Aqui estão contemplados os custos com o supermercado, a saúde, o transporte, os filhos e os animais de companhia.

LAZER

Despesas que tem com as suas atividades ou objetos de diversão, lazer ou distração. É o caso de uma ida ao cabeleireiro, a um bar ou discoteca, dos almoços fora, de maquilhagem, cremes, calçado e roupa, equipamento desportivo, etc.

CULTURA

Aqui incluímos as despesas com atividades ou objetos de cariz intelectual. Idas ao teatro, CD ou DVD, livros, *download* de músicas ou de *e-books*, concertos, espetáculos, jornais, revistas, etc.

EXTRAS

Aqui deverá registar todas as despesas que não estão contempladas nas outras três categorias: viagens, gestão doméstica, reparações, eletrodomésticos e aparelhos eletrónicos, presentes, entre outras despesas.

NOTA

Aproveite os espaços vazios em cada grelha para acrescentar outras despesas que possam não estar contempladas nestes exemplos. Não se esqueça de preencher os totais por semana, por categoria. E, no final, o total de despesas da semana. A ideia é ficar com uma noção clara de qual a categoria em que gasta mais.

O balanço mensal

Aproveite para fazer um balanço e comprovar qual foi a poupança real. Depois, compare-a com a poupança que esperava ter obtido.

Contabilize, nesta tabela, os totais das despesas que teve em cada semana e obtenha o total de despesas do mês.

Não se esqueça de preencher também os quadros mensais das despesas que efetuou por categoria. Será uma forma de ter noção de onde e como gasta mais o seu dinheiro.

No final de cada mês, terá sempre um espaço para refletir e tirar as suas conclusões. Este é um exercício muito importante de tomada de consciência. Não salte este passo!

Chegou o fim do mês

GASTOS TOTAIS POR SEMANA						
Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	TOTAL
€	€	€	€	€	€	€

BALANÇO MENSAL POR CATEGORIA				
	Básicos	Lazer	Cultura	Extras
Semana 1	€	€	€	€
Semana 2	€	€	€	€
Semana 3	€	€	€	€
Semana 4	€	€	€	€
Semana 5	€	€	€	€
Semana 6	€	€	€	€
TOTAL	€	€	€	€

Cumpri a minha lista de desejos e objetivos? Sim Não

Consegui reduzir gastos desnecessários? Sim Não

Propus-me a poupar€ Na verdade, poupei€

No final deste mês, sinto

.....

© KAKEBO

IDEIAS

Coloque a sua poupança num frasco transparente e sinta como é recompensador vê-lo encher-se, mês após mês.

Planear o novo mês

AS MINHAS RECEITAS

Descrição das receitas	Valor	Descrição das receitas	Valor
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
TOTAL			€

AS MINHAS DESPESAS

Descrição das despesas	Valor	Descrição das despesas	Valor
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
	€		€
TOTAL			€

Valor total das minhas receitas:	€
Valor total das minhas despesas:	€
Com quanto fico na carteira:	€
Quanto me proponho poupar:	€

Lista de desejos e objetivos de poupança:

←

←

←

←

←

←

←

←

←

←

PLANEAMENTO

Equilibrar ganhos e gastos é muito mais fácil se dedicar algum tempo ao planeamento financeiro. Faça um orçamento familiar e perceba como é que o dinheiro entra e sai. Anote todas as receitas e todas as despesas — até mesmo os cêntimos que gasta num café. Este planeamento permite prever, com antecipação, as necessidades monetárias do dia a dia e ajustar o orçamento disponível. Isto diminui a probabilidade de enfrentar surpresas desagradáveis e permite a poupança para agradáveis atividades extra!

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA
BÁSICOS				
LAZER				
CULTURA				
EXTRAS				
TOTAL				

SEXTA	SÁBADO	DOMINGO	BALANÇO
			BÁSICOS
			← Supermercado €
			← Transportes €
			← Farmácia €
			← Filhos €
			← Animais de companhia €
			← €
			← €
			← €
			TOTAL €
			LAZER
			← Restaurante €
			← Cabeleireiro €
			← Bares/Discootecas €
			← Roupas €
			← Beleza/Cosmética €
			← €
			← €
			← €
			← €
			TOTAL €
			CULTURA
			← Livros €
			← Música €
			← Cinema €
			← €
			← €
			← €
			TOTAL €
			EXTRAS
			← Viagens €
			← Presentes €
			← Reparações €
			← €
			← €
			← €
			TOTAL €
			TOTAL semanal
			€

Chegou o fim do mês

GASTOS TOTAIS POR SEMANA

Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6	TOTAL
€	€	€	€	€	€	€

BALANÇO MENSAL POR CATEGORIA

	Básicos	Lazer	Cultura	Extras
Semana 1	€	€	€	€
Semana 2	€	€	€	€
Semana 3	€	€	€	€
Semana 4	€	€	€	€
Semana 5	€	€	€	€
Semana 6	€	€	€	€
TOTAL	€	€	€	€

Cumpri a minha lista de desejos e objetivos?

Sim Não

Consegui reduzir gastos desnecessários?

Sim Não

Propus-me a poupar €

Na verdade, poupei €

No final deste mês, sinto

.....
.....

Para refletir...

Faz agora um ano que iniciu esta aventura de poupança. Chegou o momento de reflexão. É importante que seja sincero, para conseguir retirar as conclusões e lições certas, para que consiga melhorar sempre.

Para mim, o Kakebo foi

ajudou-me a

permitiu-me

incentivou-me a

Com a utilização do Kakebo, passei a ser mais

Este ano, senti dificuldades sobretudo em

Depois de um ano a utilizar o Kakebo, sinto que melhorei nos seguintes aspetos:

O mês em que consegui poupar mais foi	
Porquê?	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>
.....	<input type="radio"/>

- 1.º mês
- 2.º mês
- 3.º mês
- 4.º mês
- 5.º mês
- 6.º mês
- 7.º mês
- 8.º mês
- 9.º mês
- 10.º mês
- 11.º mês
- 12.º mês

O mês em que poupei menos foi	
<input type="radio"/> Porquê?	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	
<input type="radio"/>	

Notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tem dificuldade em gerir o seu orçamento doméstico? Não consegue poupar dinheiro suficiente no final do mês?

Chega agora o mais relevante livro de contas da poupança doméstica, adotado por milhares de pessoas em todo o mundo: *Kakebo: A arte japonesa de poupar todos os dias*.

Com esta ferramenta será possível controlar a economia do seu lar e da sua família, gerindo o seu consumo de uma forma mais adequada durante 12 meses. Conseguirá retirar o máximo proveito do seu dinheiro, além de desenvolver a autoconsciência, a autodisciplina e a autoestima, promovendo, assim, a paz de espírito.

- **Registe e controle todas as suas despesas e receitas.**
- **Mantenha um registo atualizado, de fácil preenchimento e consulta, de todas as suas contas.**
- **Repense as suas finanças, organize a sua vida diária e reflita sobre os seus hábitos de consumo.**
 - **Perceba quais são as suas despesas menos necessárias e as mais dispensáveis.**
 - **Saiba quanto, como e em que produtos e serviços pode, e deve, gastar o seu dinheiro.**

**Comece a poupar em qualquer altura do ano
com o *Kakebo*, o maior aliado da sua carteira.**



Penguin
Random House
Grupo Editorial

www.penguinlivros.pt
f penguinlifestylept
penguinlivros

ISBN 9789895830954



9 789895 830954 >