



Planejamento financeiro para 2026: passo a passo para um orçamento leve e sem dívidas

Especialista ensina estratégias práticas para organizar as finanças e seguir o novo ano com mais tranquilidade

O início de um novo ano é o momento ideal para reavaliar a vida financeira. Para muitos brasileiros, o planejamento de longo prazo soa complexo e, muitas vezes, punitivo. No entanto, a organização pode ser prática, acessível e, acima de tudo, sustentável.

De acordo com Carla Eunice Gomes Corrêa e Nathalia Caroline Tago, professoras do curso de Ciências Contábeis da UNIASSELVI, o caminho para evitar o endividamento em 2026 começa com a clareza total sobre o cenário atual. Por isso, ela detalha de maneira simples como se planejar.

O primeiro passo, segundo as especialistas, é entender para onde o dinheiro está indo. "É como tirar uma foto nítida do momento financeiro: sem essa imagem, qualquer tentativa de planejamento é como caminhar no escuro," explica Corrêa.

Após a análise inicial, a recomendação é classificar os gastos em três grupos: essenciais (moradia, alimentação), importantes (saúde, estudos) e flexíveis (lazer, delivery). A partir dessa clareza, o Método 50-30-20 serve como norte: 50% para gastos essenciais; 30% para o que traz qualidade de vida (flexíveis); 20% para metas financeiras (reserva, dívidas, investimentos).

A professora reforça que o modelo não deve ser uma regra rígida, mas um guia e que o segredo da sustentabilidade está no acompanhamento

aylinstock CANVA



semanal. "Acompanhar os gastos semanalmente, dedicando apenas 10 minutos para registrar tudo, é muito mais eficaz do que esperar o fim do mês, quando as surpresas, em geral, não são boas" afirma. Outro pilar fundamental é criar, desde já, um fundo de imprevistos, mesmo que com valores simbólicos (R\$ 20,00 ou R\$ 30,00), para blindar o orçamento contra emergências.

Orçamento leve: Permissão consciente e as "caixinhas" - Muitas pessoas desistem do planejamento por associá-lo à proibição. Nathalia Tago desmistifica essa visão, destacando que o objetivo do planejamento é criar permissão consciente para usar o dinheiro sem culpa.

Uma estratégia comportamental é a das "caixinhas": separar o dinheiro em categorias como lazer, contas, futuro e sonhos. Quando o valor é reservado para um propósito definido, o gasto se torna intencional e a sensação de descontrole diminui.

A docente reforça que, para garantir a leveza, a dica

é trabalhar com a constância e não com cortes drásticos. "Guardar 5% da renda já é muito mais sustentável do que tentar guardar 20% e desistir no segundo mês. É melhor construir constância do que perseguir uma meta impossível," pontua. A especialista reitera que o orçamento não é prisão e que ajustes fazem parte da maturidade financeira.

"Parcelamento por conta própria" - O primeiro trimestre de cada ano é historicamente desafiador devido ao acúmulo de despesas anuais, como IPVA, IPTU e matrícula escolar, após as despesas de Natal e férias. Por isso, a estratégia mais eficiente é a antecipação.

Carla Corrêa sugere o "parcelamento por conta própria". Por exemplo, se o IPVA custa R\$ 1.200,00, reservar R\$ 100,00 por mês ao longo do ano garante o valor completo em janeiro do ano seguinte, sem apertos. Esse raciocínio vale para todas as despesas previstas.

"Outra tática inteligente é destinar parte do 13º salário para adiantar alguns meses dessa reserva anual. Assim,

o dinheiro extra não se perde no consumo imediato" sugere Corrêa, que também recomenda automatizar a transferência mensal para essa poupança, reduzindo a necessidade de força de vontade.

Tecnologia como facilitadora e renda extra realista - Para quem não tem consultor, a tecnologia oferece diversas soluções gratuitas. Aplicativos como Mobills, Organizze e Minhas Economias possuem versões objetivas para começar. O Google Sheets também é uma alternativa flexível. Além disso, a maioria dos bancos já integra ferramentas de controle, com gráficos e categorizações automáticas, tornando o hábito financeiro "quase invisível".

Além disso, quando o limite do corte de gastos é atingido, o foco deve ser o aumento da renda. Nathalia Tago incentiva a geração de renda extra a partir de habilidades já existentes — cozinhar, costurar, dar aulas, cuidar de pets — ou de recursos parados, como ferramentas ou uma bicicleta sem uso.

De acordo com a professora, a ordem de prioridade para usar essa renda adicional deve ser: quitar dívidas caras, criar a reserva de emergência e começar a investir em opções seguras. Separar uma pequena parte para lazer também é fundamental para manter a motivação e evitar que a renda extra se torne um sacrifício sem fim.

As redes sociais estão levando o público ao consumo impulsivo e ao endividamento?

As plataformas digitais se consolidaram como vitrines permanentes, onde cada deslizar de dedo revela um novo desejo, um lançamento "imperdível" ou uma tendência que parece unânime. Nesse fluxo constante de estímulos, surge a pergunta: até que ponto essa exposição contínua está empurrando as pessoas para compras impulsivas e, em muitos casos, para o endividamento?

A lógica é conhecida: algo viraliza, desperta desejo imediato e, quando a tendência se espalha, o temor de ficar de fora leva muita gente às compras, muitas vezes sem planejamento.

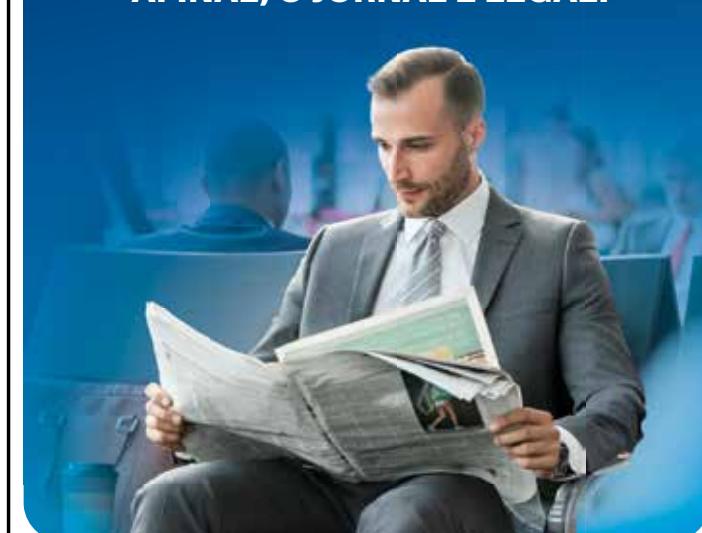
O problema começa quando esse comportamento se torna rotina. "Compras impulsivas, parcelamentos longos e pequenos gastos recorrentes criam uma sensação de controle que nem sempre corresponde à realidade e podem facilmente evoluir para endividamento", afirma Rodrigo Mandaliti, presidente do IGEOC (Instituto Gestão de Excelência Operacional em Cobrança).

Compreender como as redes moldam decisões de consumo é essencial para formar um público mais crítico, capaz de reconhecer gatilhos, filtrar influências e adotar hábitos financeiros mais saudáveis. "A educação financeira se torna uma ferramenta de autonomia e equilíbrio num momento em que estar conectado também significa estar exposto a um mercado que opera 24 horas por dia", conclui Mandaliti.

As ondas de consumo reforçam esse efeito. Basta lembrar do boom do pista-ché, transformado em febre nacional quase da noite para o dia, ou do recente hype do "morango do amor", que saiu de uma estética romântica para se multiplicar em produtos de moda, decoração e até alimentos temáticos.

TRANSPARÊNCIA

A TRANSPARÊNCIA GERA
CONFIANÇA AOS LEITORES.
POR ISSO, AS PUBLICAÇÕES LEGAIS
NOS JORNais SÃO ESSENCIAIS
PARA A SEGURANÇA JURÍDICA.
AFINAL, O JORNAL É LEGAL.



cenp

ANJ ASSOCIAÇÃO
NACIONAL DE JORNais

abra
legal

adiorib
JORNais DO INTERIOR



A Mente do Cliente

Neiva Mendes (*)



Decifrando o outro lado: Como é possível melhorar a nossa comunicação?

Já viu ou viveu esta história? Um casal se encontra para jantar e, durante o bate-papo, ela comece a fazer um desabafo

Ele, na melhor das intenções, já oferece a solução. Apesar das boas intenções, existe um "ruído" nessa conversa que os "desconecta" emocionalmente. É como se estivessem falando "idiomas" diferentes na mesma língua, e a ciência nos ajuda a entender o porquê.

A linguista Deborah Tannen popularizou a ideia de que a comunicação masculina tende a ser instrumental, focada em informar, resolver problemas e estabelecer hierarquia. Já a feminina seria mais socioemocional, buscando o vínculo, a conexão e a empatia. Mas será que a culpa é do nosso cérebro? A neurociência nos mostra que, sim, existem diferenças na forma como ativamos certas áreas cerebrais durante a fala. Estudos de neuroimagem sugerem que mulheres podem ter uma maior integração entre as áreas de emoção e linguagem, o que facilita a expressão de sentimentos. Já os homens tendem a ter conexões mais fortes dentro de um mesmo hemisfério, o que pode favorecer o foco e a objetividade.

Mas vale ressaltar que essas características não são um destino, são apenas um ponto de partida! Nosso cérebro se molda com o tempo, e a socialização tem um papel gigantesco nisso. Desde a infância, meninos são frequentemente incentivados a competir e a buscar soluções rápidas (reforçando a dopamina da "resolução"), enquanto meninas são estimuladas a cooperar e a ouvir (fortalecendo a oxitocina do "vínculo"). Não se trata de um cérebro "masculino" ou "feminino", mas sim de padrões que aprendemos e que também podemos mudar!

Ao praticarmos a comunicação com a intenção de compreender antes de convencer, e de ouvir com atenção, nossos cérebros entram em uma sintonia que faz a conversa deixar de ser um campo de batalha e se tornar uma verdadeira colaboração.

Neiva Dourado Martins Mendes é atual presidente do Conselho e sócia-fundadora da Blue6ix Tecnologia.

Tecnobank Tecnologia Bancária S.A.

CNPJ/MF nº 09.16.926/0001-40 - NIRE 35.3.0034568-1

ATA DE ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA REALIZADA EM 01 DE OUTUBRO DE 2025

1. Data, Hora e Local: No dia 01 de outubro de 2025, às 12:00 horas, na sede social da TECNOBANK TECNOLOGIA BANCÁRIA S.A., localizada na Cidade de São Paulo, Estado de São Paulo, na Rua Gomes de Carvalho, nº 1.356, 9º andar, conjunto 92, Vila Olímpia, CEP 04547-000 ("Companhia"). 2. Convocação e Presença: Dispensada convocação tendo em vista a presença de acionistas detentores da totalidade do capital social da Companhia, nos termos do artigo 124, § 4º da Lei nº 6.404, de 15 de dezembro de 1976, conforme alterada ("Lei das S.A."), conforme assinaturas constantes no Livro de Presença de Acionistas da Companhia. 3. Mesa: Presidente: Carlos Alberto Santana; e Secretário: Luciana Sterzo. 4. Ordem do Dia: Examinar, discutir e deliberar sobre a reforma integral do Estatuto Social da Companhia, a fim de adequá-la às novas regras de governança da Companhia. 5. Deliberações: Instalada a Assembleia Geral Extraordinária, os acionistas da Companhia deliberaram e aprovaram, por unanimidade e sem ressalvas, a reforma integral do Estatuto Social da Companhia, a fim de adequá-la às novas regras de governança da Companhia, o qual passará a vigorar com a redação constante do Anexo I à presente. 6. Encerramento: Nada mais havendo a tratar e como nenhum dos presentes quisese fazer uso da palavra, foram encerrados os trabalhos, lavrando-se a presente ata na forma de sumário, conforme o disposto no artigo 130, § 1º da Lei das S.A., a qual lida e acha conferma, foi devidamente assinada por todos os presentes. Presidente: Carlos Alberto Santana; Secretário: Luciana Sterzo. Acionistas Presentes: Evertec Brasil Informática S.A.; Carlos Alberto Santana e Maria Gabriela Santana. São Paulo, 01 de outubro de 2025. Mesa: Carlos Alberto Santana - Presidente; Luciana Sterzo - Secretário. Acionistas: EVERTEC BRASIL INFORMÁTICA S.A. - Claudio Almeida Prado - Pilar Mana Batzner - Carlos Alberto Santana - Maria Gabriela Santana.

A Integral da Ata encontra-se disponível no site: https://jornalempresasenegocios.com.br/publicidade_legal/. Lincep nº 352.051-25-5 emitido em 09/10/2025. Marina Centurion Dardan - Secretária Geral.

FARESA FAZENDAS REUNIDAS S/A

CNPJ/MF Nº 02.151.090/0001-47

Edital de Convocação - Assembleia Geral Extraordinária

Ficam os Srs. Acionistas convocados para A.G.E., a realizar-se em 16/12/25, às 11:00hs, na sede social, para deliberarem sobre a seguinte Ordem do Dia: 1) (a) eleição e posse da diretoria; (b) autorizar a companhia a realizar distribuição de lucros; e (c) Outros assuntos de interesse geral. George de Paula Ribeiro - Diretor.

Edital de Citação prazo de 20 dias. Processo nº: 1051269 10.2023.8.26.0114. O Dr. Eduardo Bigolin, Juiz de direito da 11ª VC do Foro de Campinas/SP - Faz saber a Joséilton do Carmo Santos, CPF: 311.532.448-02 que lhe foi proposta uma ação de Procedimento Comum Cível por parte de Concessionária Rota das Bandeiras. Encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, foi determinada a sua Citação, por Edital, para os atos e termos da ação proposta e para que, no prazo de 15 dias, que fluirá após o decorso do prazo do presente edital, apresente resposta. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS.

PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi proposto para assinatura digital na plataforma Certisign Assinaturas. Para verificar as assinaturas clique no link: <http://assinaturas.certisign.com.br/Verificar/3BC8-1572-C634-A842> ou vá até o site <http://assinaturas.certisign.com.br> e utilize o código abaixo para verificar se este documento é válido.

Código para verificação: 3BC8-1572-C634-A842



Hash do Documento

06A639B2744F1A6B91BD0D580AB6619C653BC9C9279657347850F86AA73C536F

O(s) nome(s) indicado(s) para assinatura, bem como seu(s) status em 09/12/2025 é(são) :

Lilian Regina Mancuso - 05.687.343/0001-90 em 09/12/2025 18:57 UTC-03:00

Tipo: Certificado Digital - JORNAL EMPRESAS E NEGOCIOS LTDA - 05.687.343/0001-90

