

Orçamento Mensal Simples

Modelo prático + checklist 50/30/20 adaptado ao Brasil

Inclui

- modelo de orçamento
- exemplo preenchido em reais
- checklist de fechamento do mês
- erros comuns e correção de rota

Como usar este PDF

Este material foi feito para ajudar você a organizar o mês sem complicação. A ideia não é controlar cada centavo com rigidez, e sim ganhar clareza para decidir melhor.

Comece simples. Um orçamento que você mantém vale mais do que uma planilha perfeita abandonada na segunda semana.

Baixe, preencha e revise uma vez por semana.

1. Entenda os 3 blocos do orçamento

O método 50/30/20 divide sua renda líquida em três partes. No Brasil, ele costuma funcionar melhor como referência do que como regra rígida.

Bloco	O que entra	Faixa prática
Essenciais	Moradia, contas da casa, mercado, transporte, saúde, internet	60% a 70%
Estilo de vida	Delivery, lazer, streaming, compras pessoais, restaurantes	10% a 25%
Metas financeiras	Reserva, quitar dívidas, investir, guardar para objetivos	10% a 20%

Leitura certa do método

Se seus essenciais passam de 50%, isso não significa fracasso. Significa apenas que seu custo fixo está alto para a sua renda atual — e o orçamento serve justamente para mostrar isso.

Como pensar em cada bloco

- **Essenciais:** tudo o que mantém sua rotina funcionando.
- **Estilo de vida:** gastos que trazem conforto ou lazer, mas podem ser ajustados.
- **Metas:** a parte que protege seu mês seguinte e constrói seu futuro financeiro.

2. Como preencher seu orçamento

Você pode usar planilha, caderno ou aplicativo. O mais importante é comparar o valor **previsto** com o valor **real**.

Modelo básico

Categoria	Tipo	Previsto	Real	Diferença
Renda líquida	Entrada	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
Moradia	Essencial	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
Contas da casa	Essencial	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
Alimentação	Essencial	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
Transporte	Essencial	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
Saúde	Essencial	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
Lazer	Estilo de vida	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
Delivery / restaurantes	Estilo de vida	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
Assinaturas	Estilo de vida	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
Compras pessoais	Estilo de vida	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
Reserva de emergência	Meta	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____
Dívidas / investimentos	Meta	R\$ _____	R\$ _____	R\$ _____

Resumo do mês

- Total de essenciais: R\$ _____
- Total de estilo de vida: R\$ _____
- Total de metas financeiras: R\$ _____
- Saldo final: R\$ _____

3. Exemplo preenchido com renda de R\$ 3.500

Abaixo, um exemplo realista de distribuição adaptada para o Brasil.

Categoria	Tipo	Previsto
Renda líquida	Entrada	R\$ 3.500
Aluguel	Essencial	R\$ 1.000
Luz, água e gás	Essencial	R\$ 220
Internet e celular	Essencial	R\$ 130
Mercado	Essencial	R\$ 650
Transporte	Essencial	R\$ 220
Remédios / imprevistos básicos	Essencial	R\$ 55
Delivery / restaurantes	Estilo de vida	R\$ 250
Streaming e assinaturas	Estilo de vida	R\$ 70
Lazer de fim de semana	Estilo de vida	R\$ 180
Compras pessoais	Estilo de vida	R\$ 200
Reserva de emergência	Meta	R\$ 300
Quitar dívida ou investir	Meta	R\$ 225

Distribuição do exemplo

Essenciais: 65% = R\$ 2.275 **Estilo de vida:** 20% = R\$ 700 **Metas financeiras:** 15% = R\$ 525

O ponto não é buscar o orçamento perfeito. O ponto é deixar o mês visível para conseguir ajustar o rumo antes de entrar no sufoco.

4. Quando o mês sair do plano

Poucos meses saem exatamente como planejado. O orçamento serve para corrigir a rota com antecedência.

Categoria	Previsto	Real
Mercado	R\$ 650	R\$ 760
Delivery / restaurantes	R\$ 250	R\$ 380

O que fazer nessa situação

- Reduzir parte do lazer no restante do mês.
- Adiar uma compra não urgente.
- Baixar temporariamente a meta financeira sem recorrer ao cheque especial.
- Anotar o motivo do desvio para planejar melhor o mês seguinte.

Mensagem-chave

Controle financeiro não é rigidez. É correção de rota.

Uma rotina simples funciona melhor do que longas revisões. Dez minutos por semana costumam ser suficientes para atualizar o orçamento e evitar sustos.

5. Checklist para fechar o mês sem susto

Use esta lista ao longo do mês ou antes de começar o próximo.

- ☐ Conferi minha renda líquida real
- ☐ Somei meus gastos fixos
- ☐ Revisei meus gastos variáveis
- ☐ Identifiquei onde passei do previsto
- ☐ Separei um valor para metas financeiras
- ☐ Ajustei excessos antes do fim do mês
- ☐ Revisei assinaturas e pequenos gastos
- ☐ Planejei despesas sazonais
- ☐ Defini os limites do próximo mês

Lembrete rápido

Um orçamento bom não é o mais bonito. É o que você consegue manter.

6. Quatro erros que enfraquecem o orçamento

Erro	Como ele aparece na prática	Ajuste recomendado
Categorias demais	A planilha vira um projeto e você perde o hábito	Comece com poucos grupos e refine depois
Ignorar pequenos gastos	Compras pequenas somadas criam vazamento invisível	Abandone delivery, cafés, assinaturas e impulsos
Fazer um orçamento irreal	Você zera lazer no papel e estoura tudo em poucos dias	Planeje um mês honesto, não um mês ideal
Olhar só quando aperta	O saldo some e a revisão chega tarde demais	Reserve 10 minutos por semana para atualizar

Esses ajustes simples já melhoram bastante seu controle financeiro mensal, mesmo sem planilhas complexas ou aplicativos avançados.

7. Próximo passo

Você não precisa esperar o próximo salário ou a planilha perfeita. Comece hoje com quatro ações simples:

- Anote sua renda líquida.
- Separe essenciais, estilo de vida e metas.
- Preencha os valores previstos.
- Acompanhe os valores reais uma vez por semana.

Baixe este PDF, preencha seu orçamento e revise seu mês toda semana.

Sugestões de próximos conteúdos

- Como começar no controle financeiro mensal do zero
- Aplicativo ou planilha: qual é melhor para organizar contas do mês?
- Como montar uma reserva de emergência mesmo com renda apertada

Material educativo. Adapte as categorias à sua realidade.