

DESAFIO DE 7 DIAS

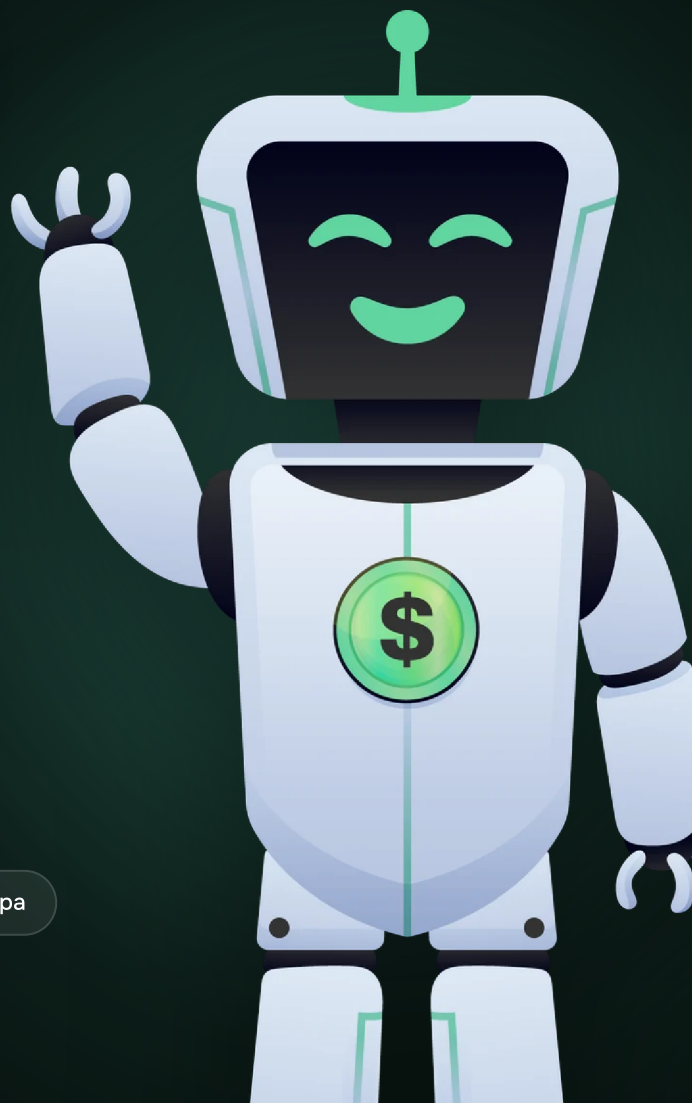
Para onde foi o meu dinheiro?

Um desafio de 7 dias para **enxergar o seu mês** e decidir o que fica e o que sai. Sem planilha complicada. Sem sermão.

mercado 45 09:12

Anotado! **R\$ 45,00** em Mercado. 09:12

café com pão de queijo 12,50 09:40

Anotado! **R\$ 12,50** em Alimentação. 09:40

• 7 tarefas curtas

• Planilha para imprimir

• Sem culpa

O problema não é gastar. É não saber.

Chega o fim do mês e o dinheiro acabou antes. Você se lembra do aluguel, da luz, do mercado grande. Mas e o resto? Ele se espalha num monte de compras pequenas que ninguém anotou.

Este e-book não vai pedir para você parar de pedir comida, cortar o cafezinho ou viver de arroz e ovo. A ideia é outra: **primeiro você enxerga. Depois você decide.**



Como funciona o desafio

- ✓ **7 dias, uma tarefa por dia.** Cada capítulo é curto e cabe numa pausa do seu dia.
- ✓ **Comece hoje.** Não precisa esperar o dia 1 do mês nem a segunda-feira.
- ✓ **Do seu jeito.** No papel, nas páginas para imprimir (11 e 12) ou no WhatsApp com o Mio.
- ✓ **Pulou um dia?** Faça a tarefa no dia seguinte. O desafio espera por você.

Você vai precisar de

- O celular ou papel e caneta
- A fatura do cartão e o extrato da conta
- Alguns minutos por dia, durante 7 dias

UM COMBINADO

Aqui não tem julgamento. **Gasto anotado não é gasto errado.** É só informação. E informação é o que faltava para você decidir.



O seu caminho em 7 dias

1	Anote tudo por 24 horas Hoje você só observa.	04
2	Separe o fixo do variável O que chega todo mês e o que depende de você.	05
3	Cace as assinaturas esquecidas As cobranças pequenas que se repetem.	06
4	Os pequenos gastos do dia a dia A conta que ninguém faz de cabeça.	07
5	O que vale a pena e o que não vale Fica, diminui ou sai.	08
6	Um limite para cada categoria Um combinado com você mesmo.	09
7	O resumo do mês e a decisão Tudo numa página só.	10
	Para imprimir: diário de 7 dias e mapa do mês Duas páginas para preencher à mão.	11
	Depois dos 7 dias Como manter o hábito de um jeito leve.	13
	Conheça o Mio O seu assistente financeiro no WhatsApp.	14



Antes de começar, imprima as páginas 11 e 12. Uma é o diário dos 7 dias. A outra é o mapa do mês, que você preenche no último dia. Prefere o celular? Use o bloco de notas ou o WhatsApp.

DIA 1

Anote tudo por 24 horas

Hoje você só observa. Não precisa mudar nada.

POR QUE ISSO IMPORTA

A gente costuma se lembrar dos gastos grandes e esquecer o resto. O café da padaria, a passagem, a corrida de aplicativo, a taxa de entrega. Sozinhos parecem nada. Juntos, eles contam uma parte importante da história do seu mês.

Por isso o primeiro passo é simples: registrar tudo, do jeito que der, por um dia inteiro.

Sua tarefa de hoje

- 1 Escolha onde anotar: o bloco de notas do celular, um papel na carteira ou o diário da página 11.
- 2 A cada gasto, anote o valor e o que foi. Na hora mesmo, porque depois a memória falha.
- 3 Vale tudo: dinheiro, cartão, débito automático, a balinha do caixa.
- 4 À noite, some o total do dia. Só olhe para o número. Não precisa julgar.

☐ Feito! Dia 1 concluído.



Com o Mio NO WHATSAPP

Em vez de abrir planilha, você manda uma mensagem do jeito que falaria com um amigo. Por texto ou por áudio.

mercado 45 09:12

Anotado! **R\$ 45,00** em
Mercado. 09:12

 0:04

Anotado! **R\$ 18,00** em
Transporte. 12:31

Valores de exemplo. No áudio: "corrida até o trabalho, dezoito reais".



Esqueceu de anotar algum gasto? Tudo bem. Anote assim que se lembrar, com o valor aproximado. Um registro imperfeito ensina mais do que nenhum registro.

Separe o fixo do variável

Tem gasto que chega todo mês. Tem gasto que depende das suas escolhas.

POR QUE ISSO IMPORTA

O fixo você revê com calma, de vez em quando. O variável é onde as escolhas do dia a dia aparecem. Saber quanto é cada um muda a forma de olhar o mês: você descobre quanto já sai antes de decidir qualquer coisa.

F Fixo

Repete todo mês, com valor parecido.

Aluguel Condomínio Escola
Internet Plano de celular Academia

V Variável

Muda conforme a semana e as escolhas.

Mercado Delivery Lazer Roupas
Corrida de app Presentes

Sua tarefa de hoje

- 1 Liste os seus gastos fixos. Use o extrato, a fatura ou os boletos para lembrar.
- 2 Ao lado de cada um, anote o valor e o dia em que vence.
- 3 Some tudo. Esse é o valor que já tem destino todo mês.
- 4 Volte às anotações de ontem e marque cada gasto com F ou V.

☐ Feito! Dia 2 concluído.

Com o Mio NO WHATSAPP

Dá para registrar uma conta que ainda vai vencer. É só dizer o dia junto com o valor.

aluguel 1.200 dia 10 19:02

Anotado! R\$ 1.200,00 em Casa, para o dia 10. 19:02

internet 99,90 dia 15 19:03

Anotado! R\$ 99,90 em Casa, para o dia 15. 19:03

Valores de exemplo.

Cace as assinaturas esquecidas

Aquela cobrança pequena que se repete sem você perceber.

POR QUE ISSO IMPORTA

Streaming, música, espaço na nuvem, clube de desconto, o teste grátis que virou pago. Assinatura é fácil de assinar e fácil de esquecer. Uma por uma, parecem baratas.

O ponto não é cancelar tudo. É saber quais existem e escolher quais continuam.



Fatura do cartão

Os últimos dois ou três meses.



Loja de apps

A área de assinaturas do celular.



Seu e-mail

Busque "renovada" ou "assinatura".



Débito automático

No extrato da conta.



Sua tarefa de hoje

- 1 Procure nos quatro lugares acima as cobranças que se repetem.
- 2 Liste cada assinatura com o nome e o valor.
- 3 Para cada uma, responda com sinceridade: eu usei isso no último mês?
- 4 Não cancele nada ainda. A decisão fica para o dia 5.



Feito! Dia 3 concluído.



Com o Mio NO WHATSAPP

Mande cada assinatura que você encontrou. No app, elas aparecem juntas e você vê quanto somam no mês.

assinatura de música 21,90 21:15

Anotado! **R\$ 21,90** em Assinaturas. 21:15

streaming 39,90 21:16

Anotado! **R\$ 39,90** em Assinaturas. 21:16

Valores de exemplo.

DIA 4

Os pequenos gastos do dia a dia

O cafezinho não é o vilão. Mas ele merece ser contado.

POR QUE ISSO IMPORTA

Gasto pequeno passa despercebido porque nenhum deles, sozinho, pesa no bolso. O peso aparece na soma. Hoje você faz essa conta com os seus próprios números, sem regra de ninguém.

R\$ 8

O GASTO

×

5

POR SEMANA

×

4

SEMANAS

=

R\$ 160

NO MÊS

A conta do pequeno. Exemplo: um café de R\$ 8 em cinco dias da semana. Troque pelos seus números. O resultado é aproximado.

Sua tarefa de hoje

- 1** Nas suas anotações, circule os gastos pequenos. Você decide o que é pequeno para você.
- 2** Para cada um, pergunte: quantas vezes isso acontece na semana?
- 3** Faça a conta do pequeno para os três que mais se repetem.
- 4** Anote os resultados. Não é para cortar. É para saber.

☐ Feito! Dia 4 concluído.



Com o Mio
NO WHATSAPP

Mandar "café 8" leva menos tempo do que esquecer. E a categoria mostra a soma que ninguém faz de cabeça.

café 8 08:05

Anotado! **R\$ 8,00** em
Alimentação. 08:05

taxa de entrega 7,99 20:47

Anotado! **R\$ 7,99** em Delivery. 20:47

Valores de exemplo.



Pequeno não quer dizer ruim. Se o café da tarde é a sua pausa do dia, ele pode ficar. A conta só ajuda você a escolher.

DIA 5

O que vale a pena e o que não vale

Hoje é dia de escolher. Sem culpa.

POR QUE ISSO IMPORTA

Agora você sabe para onde vai o seu dinheiro. Isso muda a conversa. A pizza de sexta com a família pode valer cada centavo. A assinatura que você não abre há meses, talvez não. Só você sabe o que traz alegria, descanso ou praticidade de verdade.

Fica

Vale a pena. Você escolhe esse gasto de olhos abertos.

EXEMPLO

A pizza de sexta

Diminui

Você gosta, mas está acima do que gostaria.

EXEMPLO

Corrida de app todo dia

Sai

Não faz falta. Pode cancelar, pausar ou trocar.

EXEMPLO

A assinatura esquecida

Sua tarefa de hoje

- 1 Pegue a lista dos gastos variáveis e das assinaturas.
- 2 Coloque cada item numa das três colunas: fica, diminui ou sai.
- 3 Escolha no máximo duas coisas para mudar agora. Mudar pouco de cada vez é mais fácil de manter.
- 4 Para cada "sai", anote o próximo passo: cancelar, pausar ou trocar.

☐ Feito! Dia 5 concluído.



Com o Mio NO WHATSAPP

O gasto que vale a pena também entra na conta. E está tudo bem. No app, o mês aparece por categoria para você olhar uma por uma.

pizza com a família 62 21:30

Anotado! R\$ 62,00 em Delivery. 21:30

GASTOS POR CATEGORIA

ILUSTRAÇÃO

Mercado		R\$ 640
Delivery		R\$ 310
Assinaturas		R\$ 95

Valores de exemplo.

DIA 6

Um limite para cada categoria

Não é proibição. É um combinado com você mesmo.

POR QUE ISSO IMPORTA

Limite não é castigo. É um número que você escolhe para cada tipo de gasto, olhando para o que já aconteceu. Ele funciona como um aviso: quando chegar perto, você para e pensa antes de gastar mais. Comece pelas categorias que mais pesaram.

Mercado		R\$ 520 de R\$ 800
Delivery		R\$ 265 de R\$ 300
Transporte		R\$ 100 de R\$ 250

EXEMPLO DE LIMITES NO MEIO DO MÊS. OS SEUS NÚMEROS VÃO SER OUTROS.

Sua tarefa de hoje

- 1 Escolha as três categorias variáveis que mais pesam para você.
- 2 Veja quanto foi em cada uma no último mês. Use a fatura, o extrato ou as suas anotações.
- 3 Defina um limite realista para o próximo mês. Pode ser igual, um pouco menor ou até maior, se fizer sentido.
- 4 Anote os limites no mapa da página 12 e deixe à vista.

☐ Feito! Dia 6 concluído.



Com o Mio
NO WHATSAPP

Cada mensagem cai na sua categoria. No app, você vê quanto já foi em cada uma e compara com o limite que escolheu.

mercado 132,40 18:10

Anotado! **R\$ 132,40** em
Mercado. 18:10

ifood 48 20:55

Anotado! **R\$ 48,00** em
Delivery. 20:55

Valores de exemplo.

DIA 7

O resumo do mês e a decisão

Você saiu do "não sei" para o "eu sei". Agora quem decide é você.

POR QUE ISSO IMPORTA

Em sete dias você anotou, separou, procurou, somou e escolheu. Hoje você junta tudo numa página só, o mapa da página 12. Ele é o seu ponto de partida: não precisa ficar bonito. Precisa ser verdadeiro.

DIA 2

Total dos fixos

O que já tem destino todo mês.

DIAS 3 E 5

Assinaturas que ficam

Só as que você escolheu manter.

DIA 6

Limites do próximo mês

Para as categorias que mais pesam.

HOJE

Duas decisões

Uma coisa que fica. Uma coisa que muda.

Sua tarefa de hoje

- 1 Preencha o mapa do mês com o que você descobriu nos dias 2, 3, 5 e 6.
- 2 Escreva uma coisa que você mantém porque vale a pena.
- 3 Escreva uma coisa que você vai mudar a partir de amanhã.
- 4 Marque na agenda o dia de refazer este resumo no mês que vem.

☐ Feito! Desafio concluído.



Com o Mio NO WHATSAPP

Com tudo anotado no WhatsApp, o resumo do mês já fica no app, separado por categoria. O seu trabalho passa a ser só olhar e decidir.

recebi o salário 3.000 08:00

Anotado! R\$ 3.000,00 em
Receitas. 08:00

RESUMO DO MÊS

ILUSTRAÇÃO

Receitas		R\$ 3.000
Fixos		R\$ 1.450
Variáveis		R\$ 1.130

Valores de exemplo.

Diário de gastos de 7 dias

Anote cada gasto no dia em que aconteceu. Se faltar linha, continue no verso.

DIA	O QUE FOI	CATEGORIA	F OU V	VALOR	VALE A PENA?
DIA 1					S / N
					S / N
					S / N
					S / N
	TOTAL DO DIA			R\$	
DIA 2					S / N
					S / N
					S / N
					S / N
	TOTAL DO DIA			R\$	
DIA 3					S / N
					S / N
					S / N
					S / N
	TOTAL DO DIA			R\$	
DIA 4					S / N
					S / N
					S / N
					S / N
	TOTAL DO DIA			R\$	
DIA 5					S / N
					S / N
					S / N
					S / N
	TOTAL DO DIA			R\$	
DIA 6					S / N
					S / N
					S / N
					S / N
	TOTAL DO DIA			R\$	
DIA 7					S / N
					S / N
					S / N
					S / N
	TOTAL DO DIA			R\$	

F = fixo V = variável S / N = sim ou não (você decide no dia 5)

O meu mapa do mês

Mês de referência: _____. Preencha com o que você descobriu ao longo do desafio.

Gastos fixos DIA 2

O que chega todo mês.

CONTA	VENCE	VALOR

TOTAL DOS FIXOS		R\$

Assinaturas DIAS 3 E 5

Marque o que fica e o que sai.

ASSINATURA	VALOR	FICA?
_____		S / N
_____		S / N
_____		S / N
_____		S / N
_____		S / N
_____		S / N
_____		S / N
_____		S / N
TOTAL QUE FICA	R\$	

Limites por categoria DIA 6

Olhe o mês passado e escolha um número realista para o próximo.

CATEGORIA	FOI NO MÊS	MEU LIMITE

Minhas decisões DIA 7

Fica, porque vale a pena

Um gasto que você mantém de olhos abertos.

Muda a partir de amanhã

Uma coisa só. Pequena e possível.

Vou refazer este mapa no dia _____

O desafio acabou. O hábito começa.

Você já fez a parte mais difícil: olhar. Daqui em diante, o segredo é manter o registro leve o bastante para não desistir dele.



Uma olhada por semana

Escolha um dia fixo e reserve alguns minutos para ver como o mês está indo. Sem planilha nova. Só olhar.



Um mapa por mês

No fim de cada mês, refaça o mapa da página 12. Compare com o anterior e ajuste os limites.



Escorregou? Recomece hoje

Ficou uns dias sem anotar? Não precisa voltar ao zero. Retome a partir de hoje. Um mês com falhas ainda mostra muito.

AS TRÊS PERGUNTAS DA OLHADA SEMANAL

01

O que mais pesou nesta semana?

02

Algum gasto me surpreendeu?

03

Estou perto de algum limite?

SE O PAPEL CANSAR

Existe um jeito mais leve de continuar:
mandar uma mensagem.

O Mio anota pelo WhatsApp e organiza o mês para você. Conheça na próxima página.



Continue o desafio **sem planilha.** Anote pelo WhatsApp.

1

Você manda o gasto

Por texto ou áudio, do jeito que você fala: "mercado 45".

2

O Mio registra e organiza

Ele anota o valor e coloca o gasto na categoria.

3

Você vê o mês inteiro

No app e no painel, separado por categoria. Aí você decide o que fica e o que sai.



O MoneyMio não se conecta ao seu banco e não pede senha de banco. Quem registra é você, pelo WhatsApp. Você decide o que entra.



Tela do app com dados de demonstração.

PARA COMEÇAR

Grátis por 5 dias

Sem cartão de crédito. Para começar, é só mandar uma mensagem.

MENSAL

R\$ 29,90 /mês

Sem fidelidade. Cancele quando quiser.

ANUAL

R\$ 269,90 /ano

Sai por R\$ 22,49 por mês. Inclui 1 hora de consultoria com um planejador financeiro.

Com consultoria

Começar o teste grátis no WhatsApp →

Ou acesse moneymio.com.br/lp/whatsapp



APONTE A CÂMERA

moneymio,



Agora você sabe.
Agora você decide.

Teste o Mio por 5 dias, grátis e sem cartão. Mande uma mensagem e veja o seu mês tomar forma.



FALE COM O MIO

WhatsApp do Mio

+55 11 5199-5050

moneymio.com.br