

CHEGOU A HORA DE **RE-FAZER** AS CONTAS



**Não se
desespere...**

E aí, como foram as festas de fim de ano? Aproveitou bastante? Pois é, como diz o ditado, tudo que é bom dura pouco! Chegou a hora de acertar as contas com o seu bolso e ver o que sobrou (de dívidas, inclusive!).

Todo ano é a mesma coisa: natal + reveillon = despesas + dívidas. Fazer com que esta conta feche no azul, não é tarefa das mais fáceis.

Para aquele que não conseguiu seguir a regra básica da economia (**veja o quadro ao lado**), não se desespere, pois ainda há solução. Lembre-se: nunca é tarde para entrar na linha! A meta é saber o quanto você pode gastar hoje, para sobrar um pouco mais amanhã!



**...coloque carnês
e contas na
mesa...**

Reserve um momento do seu dia (pode ser todo dia 1º do mês) e coloque na mesa extratos bancários, carnês, contas, comprovantes do cartão crédito etc. Calcule o quanto do seu salário já está comprometido e gaste apenas o que o seu limite permitir (não confunda com o do cheque especial). Evite fazer novas dívidas até que tudo esteja pago.

Cecília Kumiko Tanaka Tederke, diretora do Núcleo Financeiro e Orçamentário (NUFO), acredita que a regra utilizada pelas empresas para se manter o equilíbrio financeiro também pode ser aplicada na vida pessoal. "O que fazemos na Justiça Federal é controlar os gastos para não extrapolar os limites do orçamento. Da mesma maneira, na vida pessoal é importante ter auto-disciplina, e planejar antes de sair gastando por aí", afirma.



**...parabéns, você
conseguiu!**

O supervisor da Seção Orçamentária, João Luís Carneiro, diz que há situações na administração pública em que é preciso mudar o programa de trabalho para adequar as necessidades ao orçamento disponível. "É como na vida pessoal, quando é preciso deixar o carro na garagem ou diminuir os gastos com lazer, para se priorizar outras áreas."

João Luís sugere guardar o cartão de crédito por pelo menos um mês, e ter muita cautela com o talão de cheques.... até, diz ele, "que você consiga readequar suas dívidas ao seu salário".

Cecília e João Luís concordam que o importante é ter consciência de que é preciso mudar a conduta, fazendo um planejamento norteado pela disponibilidade financeira. Em síntese, dizem, "gaste só o que tem".(RAN)



ANO 1 - Nº 4

1 a 15 de janeiro/2004

ECONOMIZE! ECONOMIZE! ECONOMIZE!

O PROCON-SP (www.procon.sp.gov.br) possui uma cartilha on-line com dicas de economia doméstica para o consumidor. Veja algumas delas:



- **defina** quais as necessidades da casa e planeje todos os gastos, considerando sempre a renda disponível. Relacione despesas fixas tais como luz, gás, água, telefone, aluguel, condomínio, transporte, educação, assistência médica, alimentação etc. Acrescente as despesas eventuais como remédios, consertos em geral, oficina mecânica etc e reserve uma parte de seu salário para elas.

- **procure** não comprometer mais do que 1/3 de seu orçamento com aluguel, condomínio ou prestação da casa própria; pague sempre em dia para evitar juros e multas. Participe regularmente das assembleias de condomínio.

- **despesas sazonais** como volta às aulas, datas comemorativas (Dia dos Pais, das Mães, dos Namorados, da Criança etc.), também devem ser consideradas; elas podem representar um gasto substancial em seu orçamento.

- **evite** comprometer seu orçamento, analisando cuidadosamente a real necessidade de comprar à prestação e o custo efetivo dessa compra de acordo com os juros e demais acréscimos aplicados.

- **economizar** em pequenas coisas faz a grande diferença no final do mês. Habitue-se a apagar a luz sempre que sair de um recinto, a fechar bem a torneira, a diminuir a chama do fogão quando os alimentos começam a ferver, a pesquisar preços antes de comprar qualquer produto ou contratar serviços.

CINEMA • VÍDEO • DVD

O Conde de Monte Cristo
Aventura, Kevin Reynolds,
EUA/2002 – 131 min



O filme se passa na época da queda de Napoleão (1813/1814). Ele conta a história de um jovem navegante traído pelas pessoas nas quais mais confiava, acabando preso por vários anos. A partir daí, um sentimento de ódio e vingança leva o navegante a trilhar um caminho de ambição e poder que jamais imaginara. É uma história onde os valores de confiança e amor são colocados à prova a todo instante. Vale a pena! Com James Caviezel, Guy Pearce e Richard Harris. (RAN)

Sandwiches, práticos e saudáveis!

Escolha o pão: de forma, francês, italiano, ciabatta, sírio. Sugerimos três tipos de recheios, mas você pode inventar outros.

Para acompanhar, vinho branco, sucos naturais, cerveja, como quiser. **ATUM**, faça uma pasta com salsinha, azeitona preta, maionese (ou azeite), recheie o pão e acrescente rodélas de tomate.

PRESUNTO CRU, tomate e queijo branco.

ROSBIFE, rodélas de tomate, alface, tirinhas de pimentão, queijo branco e molho tártaro.

Bom Apetite!

DICAS DE VERÃO

Evite o sol nos horários mais quentes (entre 10:00 e 16:00h). Use filtro solar, proteja a cabeça com chapéu ou boné e seus olhos com óculos escuros. Abuse dos líquidos, tome no mínimo 2 litros de água por dia. Dê preferência a uma alimentação mais leve, evitando alimentos muito condimentados e/ou gordurosos que dificultam a digestão.



evitando alimentos muito condimentados e/ou gordurosos que dificultam a digestão.

SEÇÃO DE ASSISTÊNCIA
MÉDICA E SOCIAL - SUAM

Este serviço é elaborado pela Seção de Divulgação Social da Justiça Federal de Primeiro Grau / Seção Judiciária do Estado de São Paulo

Expediente: Diretor do Foro: Maurício Kato. Diretora da Secretaria Administrativa: Leica Kraneck Sumida. Projeto Gráfico: Seção de Divulgação Social - SUDS. Equipe: Dorealice de Alcantara e Silva, Elizabeth Branco Pedro, Giuseppe Campanini, Ricardo Acado Nabarro, Thais Menandro Lopes. Dúvidas, sugestões: (11) 3188-6414(fone) / 3188-6419(fone/fax), e-mail: JF-imprensa@trf3.com.br