



#ficaOcupadoSaoJoao

# GESTÃO DOMÉSTICA

## GESTÃO DE GASTOS E POUPANÇAS

A gestão financeira é algo que deveremos considerar seriamente nesta situação social que nos encontramos.

- **Realização de um mealheiro**, de forma a poder concretizar uma experiência nova ou precaver tempos de precariedade financeira após o tempo de quarentena, reserve algum dinheiro que resulte de poupanças que possa conseguir fazer, nesta fase de contenção. Mantenha uma contabilidade dessas poupanças, se o conseguir.
- É expectável que as suas **contas da água e da luz** aumentem durante o seu isolamento social, porém pode adotar algumas estratégias para evitar este problema (veja abaixo).



Para além de não se recomendar o uso do dinheiro, gerir a contabilidade das nossas despesas e rendimentos pode ser mais fácil através de ferramentas disponíveis para os telemóveis. A maioria dos bancos, durante este período de estado de emergência, baixaram ou eliminaram as taxas sobre transações com formas de pagamento do tipo MBWay. Contacte o seu banco através dos contactos oficiais, normalmente disponíveis nas suas páginas de internet, para ver qual o melhor método que se adequa à sua situação. Para além disso, durante o isolamento social, é necessário adotar estratégias para prevenir o aumento das contas da água, do gás e da luz, uma vez que irá passar mais tempo em casa.

### Como poupar electricidade

### Como poupar água

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

LIAC da Psiquiatria e Saúde Mental  
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA  
SUPERIOR  
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**