

Ponto de Cultura abre inscrições para aulas de teatro para crianças em Jales

FONE/FAX: (17) 3632-6889 - E-mail: jn.folharegional@gmail.com

PODER DE CONSUMO

Saídas que estão ajudando famílias a fecharem as contas no fim do mês

Líder no segmento de cartão de descontos e com 90% de filiados nas classes C e D, Cartão de TODOS aconselha o consumo controlado e a busca por melhores ofertas

Para ter uma boa saúde financeira e viver com mais tranquilidade durante o mês, você precisa adotar bons hábitos de consumo. Afinal, saber administrar o gasto da sua renda faz toda a diferença para manter as contas em dia.

Mas, diante do aumento da inflação, do preço do dólar sem previsão de queda e das mudanças climáticas, que afetam as plantações do país com secas no Sul e chuvas intensas no Sudeste, os produtos de necessidade básica acabam sofrendo um aumento. Então como conseguir economizar em casa?

Essa pergunta se tornou constante na mente de muitas pessoas que veem seu orçamento diminuindo para as despesas domésticas. Às vezes, a situação chega a um ponto em que mudanças de hábitos precisam ser adotadas o quanto antes.

Contudo, mesmo que as suas finanças estejam relativamente estáveis, aprender a economizar facilita a criação e a manutenção de uma reserva financeira. Além disso, a melhora da gestão do seu dinheiro faz com que você tenha recursos para aproveitar boas oportunidades de investimento.

E, claro que, alguns hábitos simples, mas muito efetivos podem te ajudar a conseguir economizar no dia a dia. Confira abaixo 5 maneiras de fazer o seu dinheiro render mais na hora de pagar as contas:

1. Faça uma lista para o supermercado

Não há a menor dúvida de que a alimentação ocupa o topo dos gastos mensais de qualquer família brasileira. Agora, pense rápido e seja sincero: quantas vezes você



já saiu de um supermercado com aquela sensação de que gastou mais do que deveria?

Além de frustrante, esse tipo de coisa afeta até nossa saúde mental. Em outras palavras: não faz bem em nenhum aspecto. Para evitar tudo isso, sempre vá ao supermercado com uma lista do que precisa comprar — seja em papel, seja no bloco de notas do próprio celular.

Em algum momento, você ouvirá uma voz interior falando algo do tipo “ah, vou aproveitar que estou aqui para levar isso e aquilo também”. Por essas e outras, reserve um tempo suficiente para criar uma lista de compras que seja a mais completa possível.

A partir de uma primeira lista detalhada, as próximas serão mais simples. O cuidado é básico, mas muito eficaz para não levar nada em excesso. No pior dos casos, você reduz o tamanho da compra de maneira significativa a cada nova ida ao supermercado. E caso

decida colocar qualquer item diferente no carrinho, reflita sobre isso por alguns minutos.

2. Aproveite promoções
Promoções sempre são bem-vindas, não é? Tenha cautela apenas para evitar aquelas compras impulsivas. Muitas vezes, levamos alguns itens só devido a um desconto tentador. Ao chegar em casa, nem lembramos o porquê fizemos isso.

Com a lista em mãos, saiba desfrutar de boas ofertas em momentos que sejam realmente oportunos para você. Se há dinheiro guardado para aproveitar certas promoções e elas fazem sentido, ok. O ponto é respeitar seu orçamento, mantendo uma boa distância do limite.

Geralmente, as promoções que costumam ser atrativas são as praticadas por algumas feiras livres ou hortifrúteis. Tome cuidado, entretanto, com o risco de desperdício, já que são alimentos perecíveis.

3. Revise e renegocie seus pla-

nos de assinaturas

Aqui, temos mais uma grande chance de fazer uma profunda economia nos gastos domésticos. Sim, sabemos que, normalmente, entrar em contato com as centrais de atendimento de operadoras de telefonia e internet pode ser estressante. De qualquer forma, vale o esforço.

Contudo, antes de mais nada, revise seus planos contratados atentamente, a fim de confirmar se, no fim das contas, eles são exagerados nas atuais circunstâncias. Se você utiliza algum plano pós-pago, por exemplo, existem versões mais em conta, geralmente denominadas “controles”.

Quanto à internet, o que acontece algumas vezes é que, anos atrás, contratamos um pacote bem vantajoso para os padrões da época. Com o tempo, o plano sofreu pequenos reajustes que, acumulados, geraram um aumento que simplesmente passou despercebido.

Também é possível que, an-

tes, você não se importasse tanto assim com essa adequação de preços. Se a realidade financeira mudou significativamente de lá para cá, nada mais natural do que rever a porcentagem do seu orçamento destinada a esses serviços.

Além de tudo isso, conforme seu tempo como cliente da empresa, você ainda tem a oportunidade de manter o plano, mas com um megadesconto. A depender de cada oferta, o período de abatimento do preço padrão pode chegar a três ou seis meses.

Até lá, você usufrui normalmente do serviço e consegue pensar no que fazer no momento mais oportuno. Só fique atento a possíveis renovações de fidelização e práticas parecidas.

4. Encontre lâmpadas econômicas

Já faz algum tempo que o ramo de lâmpadas residenciais comercializadas no Brasil passou por uma grande transformação. O resultado é que, hoje em dia, é possível encontrar opções mais econômicas e que, simultaneamente, promovem o consumo consciente de energia elétrica.

No quesito economia, as lâmpadas de LED ficam em vantagem se comparadas à segunda opção, que seria a fluorescente. Isso porque elas podem gerar uma economia de até 85% na sua conta de luz. Já pensou nisso?

Portanto, vale muito a pena colocar a substituição de todas as lâmpadas da sua residência pelo modelo LED. Embora costumem ser um pouco mais caras, os benefícios a médio e longo prazos são recompensadores.

Esse tipo de lâmpada dura mais do que as outras. O detalhe é benéfico para quem compra, já que

não terá uma troca tão cedo, e também para o meio ambiente.

Afinal, produtos com melhor desempenho e durabilidade se traduzem em menos descarte na natureza. Soma-se a isso o fato de que a maior parte estrutural das LEDs é reciclável.

5. Tenha um orçamento bem definido

Ao longo deste post, você notou que mencionamos os cuidados relativos ao orçamento com determinada frequência. A razão para tal é que o cumprimento de nossas orientações está intimamente ligado ao quanto você tem, de fato, para gastar ao longo dos meses.

Nesse sentido, o ideal mesmo é projetar o montante que deve ser desembolsado já no próximo período. Para evitar equívocos e surpresas desagradáveis, certifique-se de alinhar a saída com a entrada de recursos prevista para o mesmo intervalo.

Em resumo, essa é a melhor solução para que você não gaste mais do que recebe. Além disso, propicia uma visão de longo prazo, essencial para planejar viagens ou, inclusive, conseguir o dinheiro inicial para abrir seu negócio.

O ponto em questão está em ter uma noção melhor do valor do dinheiro que recebemos. Desse modo, conseguimos planejar melhor o seu uso no decorrer dos meses e anos que vem por aí.

Ao aplicar todas essas dicas sobre como economizar em casa, você será capaz de ter uma vida financeira muito mais equilibrada e, portanto, saudável. Esse é um requisito básico para, na medida do possível, realizar os seus sonhos. Fonte da pauta: Blog Cartão de TODOS.

DESTAQUE

Professora de Aspásia é finalista do Prêmio Educador Nota 10

Com o trabalho pedagógico “Brincadeiras de Quintal”, educadora concorre com outras iniciativas que buscam contribuir com a qualidade da Educação Básica Brasileira

O Prêmio Educador Nota 10, maior e mais importante prêmio da Educação Básica Brasileira, já tem seus 50 finalistas. Revelada no dia 8 de fevereiro, a lista conta com trabalhos pedagógicos de educadores de 14 estados. Entre eles está Rosalina de Lázaro, professora de Educação Física na Escola Estadual José dos Santos, em Aspásia (SP), que segue na busca por uma vaga entre os dez vencedores da 24ª edição do prêmio e pela chance de disputar o título de Educadora do Ano.

Rosalina conquistou a Academia de Seleccionadores com o trabalho Brincadeiras de Quintal. Nas mãos da professora de Educação Física, um tema comum — os jogos e brincadeiras tradicionais — se desdobrou em um trabalho de educação integral, aliando as dimensões física, intelectual, emocional, social e cultural. Pais, irmãos e avós tiveram oportunidade de ensinar e aprender uns com os outros. Já nas primeiras entrevistas, as pessoas idosas foram valorizadas por suas vivências, histórias de objetos infantis e espaços lúdicos de outros tempos.

As gravações estão no blog sobre o projeto, que traz registros de diferentes etapas, desde as propostas presenciais desenvolvidas na escola até vídeos sobre brincadeiras realizadas em casa, produções escritas sobre as preferidas da família, autoavaliações e depoimentos dos alunos. As crianças estiveram sempre no centro do planejamento de Rosalina, que pediu a elas que também buscassem práticas lúdicas de origem indígena e africana, ampliando o repertório de todos que participaram das brincadeiras no quintal.

Outras iniciativas

Entre os projetos selecionados, 7 são de Língua Portuguesa, 7 de Geografia, 4 de Matemática, quatro focados no aprendizado de crianças bem pequenas e mais quatro destinados a crianças entre 4 e 5 anos. História, Ciências da Natureza, Educação Física, Artes, Coordenação Pedagógica e práticas com Educação Especial tiveram 3 trabalhos cada. Completam a lista, dois projetos de Língua Estrangeira, dois destinados à Gestão Escolar, além de um para Biologia e um outro focado em Química.

Por ciclo educacional, são 22 aplicados no Ensino Fundamental — somados anos iniciais e finais —, 10 no Ensino Médio e 9 na Educação Infantil. Há ainda 5 trabalhos de Gestão Escolar e 4 focados na Educação Especial. A região do país com maior representatividade entre os finalistas é a Sudeste, seguida pela Sul, Nordeste, Norte e Centro-Oeste.

Reconhecimento e premiação
O reconhecimento e a valorização desses profissionais se dão por meio da divulgação na mídia, redes sociais e um certificado de participação a cada um dos 50 finalistas. Eles também aguardam com ansiedade a seleção dos 10 vencedores, que serão anunciados ainda em fevereiro, por meio das redes sociais da Fundação Victor Civita, do Prêmio Educador Nota 10 e de seus parceiros: Abril, Globo, Fundação Roberto Marinho, SOMOS Educação, BDO Brasil, Nova Escola, Instituto Rodrigo Mendes e Unicef.

Os 10 vencedores selecionados ganham um vale-presente no valor de R\$ 15 mil, além de uma assinatura digital da Nova Escola. Os dez

Educadores Nota 10 concorrem, ainda, ao prêmio Educador do Ano. O grande vencedor recebe mais R\$ 15 mil de vale presente, totalizando uma premiação de R\$ 30 mil. O Educador do Ano será conhecido em evento que será realizado em data a ser definida.

Confira a lista completa dos selecionados em:
<https://premioeducadornota10.org/>
Sobre o Prêmio Educador Nota 10

O Prêmio Educador Nota 10 foi criado em 1998 pela Fundação Victor Civita. Reconhece e valoriza professores e gestores escolares da Educação Infantil ao Ensino Médio de escolas públicas e privadas de todo o país. Hoje, o Prêmio conta com a parceria de mídia da Abril, Globo e Fundação Roberto Marinho, tem o patrocínio da SOMOS Educação e BDO Brasil, e o apoio da Nova Escola, Instituto Rodrigo Mendes e Unicef. Desde 2018, o Prêmio Educador Nota 10 é associado ao Global Teacher Prize, realizado pela Varkey Foundation, prêmio global de Educação.



Ao longo das últimas 23 edições foram recebidos mais de 75 mil trabalhos pedagógicos, e premiados 251 educadores, entre professores e gestores escolares, que receberam aproximadamente R\$ 2,59 milhões. Todo este conteúdo pode ser conhecido no site <https://premioeducadornota10.org/>
Sobre a Fundação Victor Civita
A Fundação Victor Civita foi criada em 1985 como uma das

primeiras iniciativas brasileiras no campo social. Sua missão é valorizar o trabalho de professores e gestores escolares, disseminando as melhores práticas da Educação Básica para auxiliar os educadores brasileiros a enfrentar os desafios de seu tempo. Em 1998, criou o Prêmio Educador Nota 10, o maior e mais importante Prêmio da Educação Básica brasileira. Saiba mais em www.fvc.org.br.