

# Relatório de Saúde Financeira

As Tuas Finanças. O Teu Ano. Tudo Claro.

## Ana Exemplo

Data: 21/04/2026

<b>01</b>	Situação Financeira Atual	1
<b>02</b>	Painel de Saúde Financeira	2
<b>03</b>	O Seu Dinheiro em Resumo	3
<b>04</b>	Estrutura de Despesas Mensais	4
<b>05</b>	Dívidas e Liberdade	5
<b>06</b>	Rede de Segurança	6
<b>07</b>	Projeção a 12 Meses	7
<b>08</b>	Objetivos Financeiros	8
<b>09</b>	E Se...? Cenários	9
<b>10</b>	Plano de Ação	10
<b>11</b>	Como Se Compara	11

## 01 Situação Financeira Atual

Esta secção quantifica a margem disponível após despesas fixas e compara com referências de estabilidade financeira.

INDICADOR	VALOR	REFERÊNCIA
Excedente Mensal	70,00 €	> 0
Taxa de Poupança	5.2%	10-20%
Cobertura de Emergência	2.0 meses	6 meses
Rácio Habitação/Rendimento	40.7%	≤ 28%
Rácio Dívida/Rendimento	5.9%	< 10%
Número da Liberdade Financeira	1.4%	>100 anos

Número da Liberdade Financeira: O Número da Liberdade Financeira representa 25 vezes as despesas anuais — o montante a partir do qual os retornos de investimento poderiam teoricamente cobrir os custos de vida. É uma referência de longo prazo, não um objetivo imediato. Priorize primeiro o fundo de emergência e a eliminação de dívidas com juros elevados.



- Excedente de 70,00 €/mês (5% do rendimento) - valor disponível para poupança ou objetivos
- Rácio habitação/rendimento de 41% excede a referência de 28%
- Cobertura de emergência de 2.0 meses está abaixo do limiar de 6 meses - total de 2.500,00 € em reserva
- Taxa de poupança de 5.2% (abaixo do mínimo recomendado de 10%) - a cada 100,00 € de rendimento, 5,19 € ficam disponíveis

## 02 Painel de Saúde Financeira

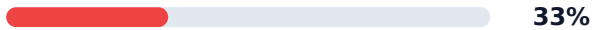
Pontuação global da sua saúde financeira, com base em quatro pilares: fluxo de caixa, fundo de emergência, endividamento e taxa de poupança.



**Pontuação: 50/100 — Moderado**

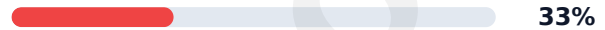
FLUXO DE CAIXA

**10/30**



FUNDO DE EMERGÊNCIA

**10/30**



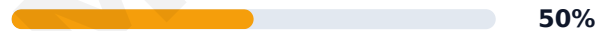
ENDIVIDAMENTO

**20/20**



TAXA DE POUPANÇA

**10/20**



## 03 O Seu Dinheiro em Resumo

Visão prática do seu dinheiro: como se distribui cada 100€ de rendimento e oportunidades imediatas de melhoria.

### Por cada 100€ de rendimento



- Habituação: 41€
- Alimentação: 18€
- Restaurantes e Takeaway: 6€
- Transportes: 6€
- Utilidades: 7€
- Seguros: 3€
- Pagamentos de Dívidas: 6€
- Subscrições: 2€
- Presentes: 1€
- Vestuário: 2€
- Outros: 3€
- Poupança: 5€

Esta distribuição mostra como cada unidade de rendimento é repartida pelas categorias de despesa. Ao contrário de percentagens abstratas, dá uma noção intuitiva — por cada 100 que ganha, quanto vai para habitação, alimentação, poupança, etc.

INDICADOR	VALOR	% REND.	DIAS ÚTEIS
Habituação	550,00 €	40.7%	9.0 dias úteis/mês
Excedente Mensal	70,00 €	5.2%	1.1 dias úteis/mês

Os dias úteis traduzem cada valor em tempo de trabalho necessário para o cobrir, assumindo 22 dias úteis por mês.

### Ganhos Rápidos

CATEGORIA	MONTANTE	REDUZIR 20%	POUPANÇA ANUAL
Restaurantes e Takeaway	80,00 €	-16,00 €/m	192,00 €
Outros	40,00 €	-8,00 €/m	96,00 €
Vestuário	30,00 €	-6,00 €/m	72,00 €
<b>Total</b>			<b>360,00 €</b>

Estas sugestões baseiam-se numa redução de 20% em despesas não essenciais. São estimativas — ajuste conforme as suas prioridades.

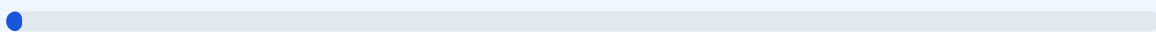
### Número da Liberdade Financeira

Objetivo (25x despesas anuais)

384.000,00 €

Progresso atual

5.500,00 € (1.4%)



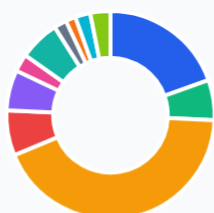
1%

O Número da Liberdade Financeira representa 25 vezes as despesas anuais — o montante a partir do qual os retornos de investimento poderiam teoricamente cobrir os custos de vida. É uma referência de longo prazo, não um objetivo imediato. Priorize primeiro o fundo de emergência e a eliminação de dívidas com juros elevados.

## 04 Estrutura de Despesas Mensais

Esta secção identifica onde se concentra a maior parte do orçamento, permitindo ver quais categorias absorvem mais recursos.

CATEGORIA	MONTANTE	%	REF. PORTUGAL
Alimentação	250,00 €	19.5%	17%
Restaurantes e Takeaway	80,00 €	6.2%	-
Habitação	550,00 €	43.0%	30%
Utilidades	90,00 €	7.0%	6%
Transportes	80,00 €	6.2%	12%
Seguros	35,00 €	2.7%	4%
Educação	0,00 €	0.0%	2%
Crédito Pessoal	80,00 €	6.2%	-
Subscrições	25,00 €	2.0%	2%
Presentes	20,00 €	1.6%	-
Vestuário	30,00 €	2.3%	4%
Outros	40,00 €	3.1%	6%
<b>Total</b>	<b>1.280,00 €</b>	<b>100%</b>	



- Habitação absorve 43% das despesas totais (550,00 €/mês) - maior categoria de despesa
- Despesas essenciais totalizam 79% do orçamento (1.005,00 €/mês) - custos fixos inevitáveis
- Despesas não essenciais representam 15% (195,00 €/mês) - área com margem de ajuste
- Alimentação e transportes combinados equivalem a 26% - segunda maior área de despesa

## ⚠️ 05 Dívidas e Liberdade

Esta secção quantifica os passivos e o peso das prestações no rendimento mensal.

### Créditos e Dívidas

TIPO DE DÍVIDA	MONTANTE EM DÍVIDA	PRESTAÇÃO MENSAL	TAXA DE JURO	PRAZO RESTANTE
Crédito pessoal	2.000,00 €	80,00 €	8.5%	28 meses

Nota: o prazo declarado (36 meses) difere do prazo calculado (28 meses) com base na prestação e taxa de juro indicadas.

### O Que Isso Significa

**209,08 €**

em juros na dívida de consumo

**Agosto 2028**

data de liberdade

**1.3**

dias de trabalho/mês para dívida

Nível de endividamento controlável. Foca na aceleração para libertar cash flow mais cedo.

### Calendário de Liberdade

	Prazo restante	Total a pagar	Juros estimados
Crédito pessoal	28 meses (2.3 anos)	2.209,08 €	209,08 €



— Rácio dívida/rendimento de 5.9% (excl. habitação) está abaixo da referência de 10%

## Cenários Comparados

### Cenário A — Ritmo atual

28 meses (2.3 anos)

Total de juros **209,08 €**

### Cenário B — Cascata +50,00 €/mês

17 meses (1.4 anos)

Total de juros **125,20 €**

Meses poupados **11 meses**

Juros poupados **83,88 €**

Depois investir 130,00 €/mês durante 11 meses

Poupança potencial acumulada (5% anual)

**1.460,17 €**

## Impacto de Pagamentos Extra

Cálculos baseados na taxa de juro de 8.5% do crédito.

EXTRA/MÊS	NOVO PRAZO	MESES POUPADOS	JUROS POUPADOS
+50,00 €	17 meses	11 meses	83,89 €
+100,00 €	12 meses	16 meses	118,47 €
+200,00 €	8 meses	20 meses	149,23 €



- Em vez de gastar 2.209,08 € ao longo de 2.3 anos, amortiza em 1.4 anos e acumula 1.460,17 € em poupança.
- ★ Concentre os pagamentos extra no crédito pessoal para eliminá-lo o mais rapidamente possível.
- A prestação atual de **80,00 €/mês** representa **6%** do rendimento mensal — o equivalente a **1.3 dias de trabalho** por mês dedicados a esta dívida.
- O **Efeito Bola de Neve** é um fenómeno matemático: cada pagamento acima do mínimo reduz o capital em dívida, diminuindo os juros seguintes. O efeito acelera-se — cada pagamento extra tem mais impacto que o anterior.
- Duas abordagens comuns: **Bola de Neve** — dívida menor primeiro (momentum psicológico); **Avalanche** — taxa de juro mais alta primeiro (custo total mínimo).

## 06 Rede de Segurança

Esta secção avalia a reserva financeira disponível, medida em meses de cobertura de despesas correntes.

TIPO DE RESERVA	MONTANTE
Fundo de emergência	2.500,00 €
Investimentos	3.000,00 €
<b>Total</b>	<b>5.500,00 €</b>

**Objetivo: 6 meses — 2.500,00 € / 7.680,00 €**

33%

6 meses é o objetivo padrão. Se és freelancer, tens rendimento único no agregado ou trabalhas num setor volátil, considera 9-12.

Só o fundo de emergência entra no cálculo de cobertura em meses. Os investimentos não contam — têm risco de mercado e podem perder valor no momento em que precisas deles.

CENÁRIOS DE EMERGÊNCIA	CUSTO ESTIMADO	COBERTURA
Perda de emprego	1.280,00 €	2.0 meses
Reparação automóvel	1.500,00 €	Coberto (1.000,00 € restante)
Despesa médica	2.000,00 €	Coberto (500,00 € restante)



- Fundo de emergência: 2.500,00 € - cobre 2.0 meses de despesas correntes (1.280,00 €/mês)
- Outros ativos líquidos: 3.000,00 € - disponíveis para objetivos de médio/longo prazo
- Cobertura total: 4.3 meses - valor combinado pode sustentar despesas mensais durante este período
- Diferença para referência de 6 meses: 5.180,00 € (atingível em 74 meses ao ritmo atual)

## ↗ 07 Projeção a 12 Meses

Esta secção projeta o saldo a 12 meses, assumindo manutenção do padrão atual de rendimento e despesa.

MÊS	RENDIMENTO	DESPESAS	RECEITA EXTRA	DESPESAS ANUAIS	SALDO
Abril	1.350,00 €	1.280,00 €	-	-	70,00 €
Maio	1.350,00 €	1.280,00 €	-	-	70,00 €
Junho	1.350,00 €	1.280,00 €	1.250,00 €	-	1.320,00 €
Julho	1.350,00 €	1.280,00 €	-	-	70,00 €
Agosto	1.350,00 €	1.280,00 €	-	-	70,00 €
Setembro	1.350,00 €	1.280,00 €	-	200,00 €	-130,00 €
Outubro	1.350,00 €	1.280,00 €	-	-	70,00 €
Novembro	1.350,00 €	1.280,00 €	-	-	70,00 €
Dezembro	1.350,00 €	1.280,00 €	1.250,00 €	-	1.320,00 €
Janeiro	1.350,00 €	1.280,00 €	-	-	70,00 €
Fevereiro	1.350,00 €	1.280,00 €	-	-	70,00 €
Março	1.350,00 €	1.280,00 €	-	280,00 €	-210,00 €



- Excedente anual projetado: 2.860,00 € (média de 238,33 €/mês) - assumindo manutenção do padrão atual
- Saldo final projetado: 8.360,00 € - aumenta 52% em relação ao saldo atual de 5.500,00 €
- Pagamentos extra incluídos: 2 bônus/subsídios (2.500,00 € total) contabilizados na projeção anual

Nota: Projeção assume valores mensais constantes. Alterações de rendimento ou despesas afetarão os resultados.

## 08 Objetivos Financeiros

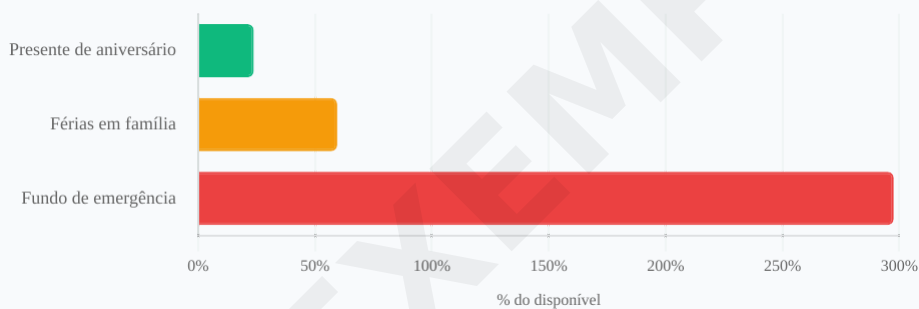
Para cada objetivo, calculamos quanto precisa de poupar por mês e avaliamos se é compatível com o dinheiro que sobra após todas as despesas.

Com base nos seus rendimentos e despesas, sobram-lhe em média 70,00 €/mês após todas as obrigações (este valor pode variar mensalmente consoante despesas irregulares). Vejamos como os seus objetivos se enquadram nesta margem.

● Viável: menos de 30% do dinheiro disponível ● Exigente: entre 30% e 60% ● Inviável: mais de 60%

OBJETIVO	MONTANTE ALVO	PRAZO	NECESSÁRIO/MÊS	VIABILIDADE
Presente de aniversário	200,00 €	12 meses	16,67 €	Viável
Férias em família	500,00 €	12 meses	41,67 €	Exigente
→ Alternativas: 1. Desinvestir 500,00 € — cobre o objetivo, mas perde-se o potencial de retorno				
Fundo de emergência	5.000,00 €	24 meses	208,33 €	Inviável
→ Alternativas: 1. Objetivo exige rever o orçamento: aumentar rendimento ou reduzir despesas para criar margem				

Nota: desinvestir implica custo de oportunidade (retorno potencial perdido) e pode ter custos fiscais ou comissões. O fundo de emergência (até 6 meses de despesas) não deve ser tocado.



- "Presente de aniversário": precisa de poupar 16,67 €/mês. Com 70,00 €/mês disponível após despesas, é viável — usa apenas 24% do dinheiro livre.
- "Férias em família": precisa de 41,67 €/mês, o que representa 60% do dinheiro disponível (70,00 €/mês). Exigente mas possível com disciplina.
- "Fundo de emergência": exigiria 208,33 €/mês, mas só tem 70,00 €/mês disponível após despesas. Considere estender o prazo ou ajustar o montante.
- Atenção: os 3 objetivos combinados ultrapassam o dinheiro disponível em 196,67 €/mês. Sugestão: comece pelo objetivo mais acessível ("Presente de aniversário") e, ao concluí-lo, redirecione esse valor para o seguinte.

Nota: Esta análise baseia-se no dinheiro que sobra cada mês após todas as despesas. Não contempla prioridades pessoais ou mudanças inesperadas.

## ⚡ 09 E Se...? Cenários

Quatro simulações personalizadas baseadas nos seus dados reais — veja como pequenas mudanças podem transformar a sua saúde financeira.

### ● Cortar Maior Despesa ● Conservador

Reduzir a maior despesa não essencial

INDICADOR	VALOR
Valor atual → novo	80,00 € → 40,00 €/mês
Novo excedente	110,00 €
Nova taxa poupança	5.2% → 8.1%
Novo score	50/100 → 60/100
<b>Impacto</b>	<b>+480,00 €/ano</b>

### ● Fundo de Emergência → 6 meses ● Conservador

Construir colchão de segurança

INDICADOR	VALOR
Montante dedicado	+49,00 €/mês
Em falta	2.180,00 € (em falta)
Sem vs. com ação	2.6 anos → 1.5 anos
Novo score	50/100 → 70/100
<b>Impacto</b>	<b>4.3 → 6 meses</b>

### ● Acelerar Pagamento Dívida ▲ Agressivo

Pagar mais acima da prestação atual

INDICADOR	VALOR
Prestação atual → nova	80,00 €/mês → 115,00 €/mês
Tempo poupado	25 → 17 meses
Juros poupados	4,31 €
Novo score	50/100 → 60/100
<b>Impacto</b>	<b>-8 meses</b>

## ● Aumentar Rendimento ▲ Agressivo

Freelance, side hustle ou renegociação salarial

INDICADOR	VALOR
Rendimento extra	<b>+202,50 €/mês</b>
Novo excedente	<b>272,50 €</b>
Nova taxa poupança	<b>5.2% → 17.6%</b>
Novo score	<b>50/100 → 75/100</b>
<b>Impacto</b>	<b>+2.430,00 €/ano</b>

### 💡 Como interpretar estes cenários

- Cada cenário simula uma única alteração ao seu orçamento atual — mantendo tudo o resto igual.
- O "Health Score" é o indicador global de saúde financeira da Secção 02, numa escala de 0 a 100. Quanto mais alto, mais saudável é a sua posição financeira.
- Cenários conservadores são mais fáceis de implementar imediatamente. Cenários agressivos exigem mudanças maiores mas entregam maior impacto.

EXEMPLO

## ✓ 10 Plano de Ação

Ações prioritárias ordenadas por urgência e impacto, com base na sua situação atual.

Com base na sua situação atual, aqui estão alguns passos práticos a considerar nos próximos meses.

! **Reforçar fundo de emergência**  
Aumentar reserva para 6 meses de despesas.

! **Rever custos de habitação**  
Habitação acima de 35% do rendimento limita outras áreas.

! **Aumentar taxa de poupança**  
Objetivo: atingir 10-15% do rendimento em poupança.

### Comparação 50/30/20

CATEGORIA	ALOCAÇÃO ATUAL	ALOCAÇÃO REFERÊNCIA	ESTADO
Despesas Essenciais	1.085,00 € (80%)	675,00 € (50%)	!
Despesas Discricionárias	195,00 € (14%)	405,00 € (30%)	✓
Poupança	70,00 € (5%)	270,00 € (20%)	!

A regra 50/30/20 é uma referência de partida — ajuste os valores ao seu custo de vida e objetivos pessoais.

### Calendário de Revisão

<b>Mensal</b>	Revisão mensal: verificar despesas vs. orçamento
<b>Trimestral</b>	Revisão trimestral: avaliar progresso nos objetivos
<b>Anual</b>	Revisão anual: atualizar este relatório com dados novos

### Próxima revisão sugerida: 20/10/2026

Reveja este relatório após: mudança de salário, novo crédito, mudança de habitação, nascimento de filho

## 11 Como Se Compara

Comparação dos seus indicadores com médias nacionais portuguesas e europeias.

INDICADOR	O SEU VALOR	PORTUGAL	MÉDIA UE	ESTADO
Taxa de Poupança	5.2%	12.5%	14.5%	!
Rácio Habitação/Rendimento	40.7%	35.0%	19.0%	!
Cobertura de Emergência	2.0 meses	2.5 meses	4.0 meses	!
Rácio Dívida/Rendimento	5.9%	13.0%	10.0%	✓

A coluna Estado compara os seus valores com a média da UE-27. Fontes: INE (Instituto Nacional de Estatística), Eurostat 2024; Eurostat 2024.

EXEMPLO