

Check-up Financeiro do Plantão

os 5 sinais vitais do seu bolso

Oi, colega! Eu virava noites no hospital, fazia três turnos seguidos e não fazia ideia pra onde ia o meu dinheiro. A gente sabe avaliar paciente de olho fechado, mas ninguém ensina a fazer o **check-up do próprio bolso**.

Separa 20 minutos, pega o extrato do mês e marca cada item. No fim, você vai saber exatamente onde está doendo.

Como ler cada sinal vital

🟢 Estável	🟡 Atenção	🔴 Urgente
marcou tudo	faltou 1 ou 2	faltou 3 ou mais



Check-up Financeiro do Plantão

1 💓 Pulso: o valor da sua hora

Antes de qualquer coisa, você precisa saber quanto vale 1 hora do seu trabalho.

Salário que cai na conta R$ _____ ÷ horas no mês _____ = R$ _____ por hora

- [ ] Sei quanto vale a minha hora (fiz a conta na calculadora do link da bio).
- [ ] Antes de uma compra grande, penso em quantas horas de plantão ela custa.
- [ ] Sei quanto o plantão extra realmente sobra, depois de transporte e lanche.

2 🩸 Pressão: as contas fixas

Aluguel, contas, escola, carro, assinaturas. Quando elas sobem demais, qualquer imprevisto vira crise.

- [ ] Tenho a lista de todas as contas fixas do mês, com valor e data.
- [ ] As contas fixas cabem no salário **sem** depender de plantão extra.
- [ ] Revisei assinaturas e serviços que eu nem uso mais.

3 🌡️ Temperatura: as dívidas

Cartão parcelado, rotativo, cheque especial, empréstimo. Dívida cara é febre: precisa baixar primeiro.

- [ ] Sei o total que devo hoje e para quem.
- [ ] Não uso o rotativo do cartão nem o cheque especial.
- [ ] Tenho um plano pra quitar primeiro a dívida com os juros mais altos.

Conteúdo educativo. Não é recomendação de investimento nem consultoria financeira individual.



Check-up Financeiro do Plantão

4 🫁 Respiração: a reserva de emergência

É o dinheiro que deixa você respirar quando a vida aperta: atestado, conserto, demissão.

Meus gastos do mês R$ _____ × 6 = **minha meta de reserva R$** _____

- [ ] Tenho pelo menos 1 mês de gastos guardado, separado da conta do dia a dia.
- [ ] Esse dinheiro fica num lugar seguro e que eu consigo sacar rápido.
- [ ] Guardo um valor todo mês, mesmo que pequeno, assim que o salário cai.

5 📈 Saturação: a primeira renda passiva

É o dinheiro que trabalha por você enquanto você está no plantão (ou descansando).

- [ ] Já tenho a reserva e agora invisto uma parte todo mês.
- [ ] Estudo antes de investir e entendo onde coloco o meu dinheiro.
- [ ] Tenho uma meta: quanto quero receber por mês sem trocar hora por dinheiro.

🗓️ Meu plano dos próximos 30 dias

Sinal mais urgente	O que eu vou fazer	Até quando

Me conta no Instagram qual sinal deu vermelho: @enfermeiradasfinancas 💚

Conteúdo educativo. Não é recomendação de investimento nem consultoria financeira individual.