

PLANILHA SIMPLES – MÉTODO DOS 4 BLOCOS

Organização financeira para a vida real

1 Quanto entrou este mês

Renda total do mês:

€ _____

(não importa a origem: salário, ajuda, extra, tudo junto)

2 Método dos 4 Blocos



Bloco 1 — Sobrevivência

(o que mantém sua vida funcionando)

Moradia / aluguel / contas fixas

€ _____

Alimentação básica

€ _____

Transporte essencial

€ _____

Outros essenciais

€ _____

Total Bloco 1:

€ _____



Bloco 2 — Obrigatórios flexíveis

(gastos necessários, mas que variam)

Mercado extra / farmácia

€ _____

Manutenção / imprevistos

€ _____

Outros

€ _____

Total Bloco 2:

€ _____

Bloco 3 — Escolhas

(o que não é essencial, mas faz parte da vida)

Lazer / pequenos prazeres

€ _____

Compras não urgentes

€ _____

Outros

€ _____

Total Bloco 3:

€ _____

Bloco 4 — Futuro

(qualquer valor conta)

Reserva / poupança

€ _____

Dívidas / objetivos

€ _____

Total Bloco 4:

€ _____

3 Visão geral (o mais importante)

Entrou: € _____

Saiu: € _____

- ☐ Sobrou
- ☐ Faltou
- ☐ Ficou equilibrado

(marque sem julgamento)

4 Ajuste simples para o próximo mês

Uma coisa pequena que posso melhorar no próximo mês:

Organização financeira não é perfeição.
É clareza repetida com gentileza.