

DIA 1 GRÁTIS

PARE DE APAGAR INCÊNDIO

Amostra gratuita do desafio de 21 dias: o primeiro dia completo, com a tarefa, o exemplo e o espaço para você escrever.

Rodrigo Oliveira de Jesus

Guia de organização financeira do dia a dia

Boas-vindas

Se o dinheiro entra e parece desaparecer, se uma conta atrasada vira urgência e a próxima surpresa já está esperando, você está apagando incêndio. Este desafio foi feito para tirar você desse modo e colocar o mês à vista, antes que a urgência chegue.

Você não precisa entender de planilhas, ganhar mais antes de começar ou resolver tudo de uma vez. Durante 21 dias, vai separar de 15 a 20 minutos para olhar uma parte da sua vida financeira e fazer uma tarefa simples. No fim, terá um retrato claro do dinheiro, um plano possível para o mês e uma rotina que cabe na vida real.

Esta amostra traz **o Dia 1 completo**, do jeito que ele está no e-book: a tarefa, o exemplo e o espaço para você escrever. Separe 15 minutos, imprima esta página ou use um caderno.

Quatro cuidados que valem para os 21 dias

1. **Crédito não é renda.** Limite do cartão, cheque especial e empréstimo aprovado não entram como dinheiro disponível.
2. **Confirme antes de decidir.** Saldos, juros e condições de dívidas e contratos se confirmam nos canais oficiais da instituição, de preferência por escrito.
3. **Proteja seus dados.** Não anote senhas, números completos de cartão ou códigos de segurança, e não os informe a contatos que você não procurou.
4. **O essencial vem primeiro.** Nenhuma tarefa deste desafio pede para deixar moradia, alimentação, saúde ou transporte para o trabalho sem cobertura.

Conheça a Ana

Ao longo do e-book você vai acompanhar a Ana, uma pessoa **fictícia**. Ela recebe R\$ 2.200 no dia 5 e R\$ 1.000 no dia 20. Acha que o dinheiro dá, mas vive com a sensação de que alguma conta vai estourar.

Estas são as despesas mensais que ela lembra de cabeça: moradia R\$ 1.100; água e luz R\$ 240; internet R\$ 100; telefone R\$ 100; alimentação R\$ 760; transporte R\$ 360; e a parcela de um empréstimo pessoal, R\$ 440. Soma: **R\$ 3.100**. Pela conta dela, sobram R\$ 100 por mês. Vamos ver o que o desafio mostra.

Os números da Ana servem para mostrar como preencher e conferir. Não indicam quanto você deve gastar ou pagar.

DIA 1 — Tire uma fotografia do momento

Tempo: 15 minutos

Objetivo: olhar para a situação sem culpa e escolher por onde começar.

Pegue papel, caderno ou o bloco de notas do celular. Responda com frases curtas. Não tente resolver nada hoje.

1. O que mais está pesando na minha vida financeira neste momento?
2. Qual conta, gasto ou compromisso mais me preocupa?
3. O que eu gostaria de fazer com mais tranquilidade nos próximos três meses?
4. Que informação financeira eu costumo evitar olhar?

Agora escolha uma palavra para guiar o desafio: **clareza, calma, organização, previsibilidade** ou outra que faça sentido.

EXEMPLO DA ANA

O que mais pesa: "descobrir conta atrasada só quando chega o aviso". O que ela evita olhar: o aplicativo do cartão da loja. Palavra-guia: **previsibilidade**. Pequena vitória: nunca atrasou o aluguel.

Olhar para os números não é uma avaliação do seu valor. É só o começo de um plano.

MEU REGISTRO DE HOJE

O que eu quero mudar: _____

O que eu evito olhar: _____

Minha palavra-guia: _____

Uma pequena vitória que já existe: _____

Fez o Dia 1? Isso foi 1 de 21.

Se você chegou até aqui e escreveu pelo menos uma linha, já fez a parte mais difícil: olhar para o assunto. Amanhã a Ana descobre que o problema dela não era o total do salário, eram as **datas**. Os outros 20 dias seguem nesse ritmo, uma tarefa curta por dia, em três etapas:

Etapas 1 - Enxergar (Dias 1-7): renda, gastos e vencimentos.

Etapas 2 - Organizar (Dias 8-14): compromissos e plano do mês.

Etapas 3 - Continuar (Dias 15-21): revisão e próximo passo.

No e-book completo você encontra:

- os 21 dias com tarefa, exemplo da Ana e espaço para escrever (PDF de 39 páginas);
- 6 folhas de apoio para imprimir, incluindo o calendário mensal de contas e o roteiro para falar com um credor;
- a planilha bônus com lançamentos, resumo do mês, calendário, dívidas, plano e revisão semanal, com as somas automáticas.

Os 21 dias + planilha por **R\$ 37** · pagamento único · Pix ou cartão

Quero os 21 dias

7 dias de garantia: se não servir para você, pede o dinheiro de volta. Sem prazo para começar.

Prefere ver tudo antes? desafio.cilatech.com.br/pare-de-apagar-incendio

Aviso importante

Este é um material educativo e geral. Ele não substitui orientação financeira, jurídica ou contábil individual e não promete eliminar dívidas em um prazo, aumentar renda nem garantir economia. A pessoa do exemplo, Ana, é fictícia, e os números dela servem só para mostrar como preencher os exercícios.

© 2026 Rodrigo Oliveira de Jesus. Amostra gratuita: pode compartilhar este PDF à vontade, sem alterar o conteúdo.
Suporte: desafio@cilatech.com.br