

Caderno de Exercícios Práticos

Finanças Pessoais & O Método

Finpulse

Baseado nos conceitos de 'Ninguém me ensinou sobre
dinheiro'

40 Exercícios para Transformação Financeira

Rumo Claro

© 2026 Rumo Claro

Todos os direitos reservados.

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra sem autorização do autor, salvo pequenas citações para fins de estudo ou resenha.

CAPÍTULO 01

Módulo 1: Diagnóstico e Mentalidade Financeira

Exercício 1: O Mapeamento de Crenças: Escreva em um papel as três principais frases sobre dinheiro que você ouvia na infância. Reflita se elas geram escassez ou abundância hoje.

Exercício 2: Registro Inicial de Gastos: Anote todas as suas despesas das últimas 24 horas. Para automatizar e categorizar esses gastos visualmente em tempo real, abra a aba correspondente no app Finpulse e registre sua primeira transação.

Exercício 3: Identificação do 'Ralo Financeiro': Identifique pequenos gastos repetitivos (cafés, assinaturas esquecidas). Com o Finpulse, use o gráfico de pizza de categorias para visualizar qual setor consome seu dinheiro sem que você perceba.

Exercício 4: O Teste do Valor de Hora de Trabalho: Calcule quanto você ganha por hora líquida de trabalho. Antes de sua próxima compra supérflua, converta o valor do objeto em horas trabalhadas para avaliar se vale o esforço.

Exercício 5: Mapeamento de Ativos e Passivos: Faça uma lista de tudo o que coloca dinheiro no seu bolso (ativos) e o que tira (passivos). No painel geral do Finpulse, insira esses dados na aba de Patrimônio Líquido para gerar seu gráfico consolidado automático.

Exercício 6: Análise de Extratos Passados: Abra os extratos bancários dos últimos 3 meses. Tente somar manualmente os gastos com delivery e transporte. (Nota: No Finpulse, basta integrar as contas para que essa soma seja consolidada em segundos).

Exercício 7: Definição do 'Ponto de Partida': Escreva qual é o seu saldo líquido atual (dinheiro guardado menos dívidas). Mantenha esse valor atualizado na tela inicial do Finpulse para acompanhar a evolução mensal.

Exercício 8: O Desafio dos Três Dias Zero Gasto: Tente passar 72 horas sem gastar com nenhum item supérfluo. Utilize o calendário de fluxo de caixa do Finpulse para marcar visualmente os dias com 'gasto zero'.

CAPÍTULO 02

Módulo 2: Organização e Orçamento Eficiente

Exercício 9: Criação do Orçamento Base (50/30/20):

Divida sua renda líquida em: 50% Necessidades, 30% Desejos, 20% Futuro. Configure esses limites exatos na ferramenta de Orçamentos do Finpulse para receber alertas automáticos.

Exercício 10: Categorização Inteligente: Separe suas despesas fixas das variáveis. Ative as tags customizadas no Finpulse para identificar rapidamente quais gastos variáveis podem ser cortados em caso de emergência.

Exercício 11: Provisionamento de Despesas Anuais: Some despesas sazonais (IPVA, IPTU, seguros) e divida por 12. Crie uma meta de poupança recorrente para este fim no módulo de metas do Finpulse para não ser pego de surpresa.

Exercício 12: Ajuste de Teto de Gastos: Escolha a categoria que mais estourou no mês passado. Defina um teto de gastos 15% menor para ela neste mês utilizando a barra de progresso visual do Finpulse.

Exercício 13: Conciliação Semanal: Reserve 15 minutos no domingo para revisar seus gastos. Quem usa o Finpulse pode apenas validar as transações importadas automaticamente, garantindo que nenhuma despesa fique de fora.

Exercício 14: Simulação de Corte de 10%: Se sua renda caísse 10% hoje, onde você cortaria? Use a simulação de cenários dentro do painel orçamentário do Finpulse para planejar esse ajuste sem sofrimento.

Exercício 15: Alinhamento de Gastos com Valores: Escreva seus 3 maiores objetivos de vida. Olhe o seu histórico de despesas no Finpulse e verifique se o seu dinheiro está indo para esses objetivos ou para distrações.

Exercício 16: O Orçamento Base Zero: Neste mês, distribua cada real da sua renda antes mesmo de o mês começar. Acompanhe se o planejado bateu com o executado através dos gráficos comparativos do Finpulse.

CAPÍTULO 03

Módulo 3: A Reserva de Emergência

Exercício 17: Cálculo do Custo de Vida Mensal:

Identifique o valor mínimo necessário para cobrir suas despesas essenciais. O Finpulse calcula isso automaticamente na aba de custo de vida base.

Exercício 18: Dimensionamento da Reserva: Multiplique seu custo de vida por 6 (se assalariado) ou 12 (se autônomo). Defina esse montante final como seu objetivo principal na aba de metas do Finpulse.

Exercício 19: Escolha do Veículo de Liquidez: Pesquise 3 investimentos com liquidez diária e baixo risco (Tesouro Selic, CDB 100% CDI). Registre o rendimento esperado de cada um.

Exercício 20: Automatização do Pague-se Primeiro: Configure uma transferência automática para o dia em que recebe o salário. No Finpulse, registre essa transferência como uma transação recorrente de 'Investimento'.

Exercício 21: O Termômetro da Reserva: Acompanhe visualmente o progresso da sua reserva. Alimente mensalmente o indicador de metas do Fimpulse e observe a barra de porcentagem avançar rumo aos 100%.

Exercício 22: Definição de Regras de Uso: Escreva o que constitui uma emergência real para você (ex: saúde, conserto essencial do carro). Evite usar a reserva para promoções ou viagens.

Exercício 23: Simulação de Resgate: Entenda o prazo de resgate do seu dinheiro de emergência. Faça um teste mental de como acessaria o valor em um fim de semana.

Exercício 24: Celebração do Primeiro Marco: Ao atingir o equivalente a 1 mês de custo de vida guardado, comemore. Veja o impacto positivo que esse colchão financeiro gera no gráfico de evolução patrimonial do Fimpulse.

CAPÍTULO 04

Módulo 4: Saída do Aperto e Gestão de Dívidas

Exercício 25: O Inventário das Dívidas: Liste todas as suas dívidas, credores, taxas de juros e parcelas restantes. Para organizar isso sem estresse, insira cada pendência no painel de passivos do Fimpulse.

Exercício 26: Aplicação do Método Bola de Neve: Ordene suas dívidas da menor para a maior em valor total. Foque em quitar a menor primeiro para ganhar tração psicológica, usando o Fimpulse para monitorar o decréscimo dos saldos.

Exercício 27: Aplicação do Método Avalanche: Ordene suas dívidas pela maior taxa de juros. Matematicamente, este método economiza mais dinheiro. Escolha sua estratégia e acompanhe a redução de juros estimados.

Exercício 28: Preparação para Renegociação: Calcule quanto do seu orçamento mensal pode ser destinado à quitação de parcelas sem comprometer a alimentação. Use o saldo livre calculado pelo Fimpulse como margem de negociação.

Exercício 29: Troca de Dívida Cara por Barata: Pesquise se é possível trocar uma dívida de cartão de crédito ou cheque especial por um empréstimo consignado ou pessoal com juros menores. Atualize as taxas no seu painel.

Exercício 30: Identificação de Bens para Desapego: Existe algum item parado que possa ser vendido para quitar uma dívida? Calcule o valor e lance o montante diretamente como amortização de passivo.

Exercício 31: Eliminação de Novos Créditos: Esconda cartões de crédito durante o processo de quitação. Monitore seu fluxo de caixa apenas com dinheiro real ou débito através do app Finpulse.

Exercício 32: O Gráfico da Liberdade: Acompanhe a curva de redução das suas dívidas. Ver seu endividamento cair mês a mês no dashboard do Finpulse será seu maior combustível para continuar.

CAPÍTULO 05

Módulo 5: Planejamento de Futuro e Independência

Exercício 33: Definição de Metas Smart: Transforme um desejo em meta: ex: 'Comprar um carro de R\$ 50k em 24 meses'. Insira esses parâmetros no Fimpulse para ele calcular quanto você precisa guardar por mês.

Exercício 34: O Cálculo da Independência Financeira (Regra dos 4%): Multiplique seu gasto anual por 25. Esse é o número da sua liberdade. Acompanhe a distância até esse número através do simulador de aposentabilidade do Fimpulse.

Exercício 35: Alocação de Ativos Ideal: Defina a porcentagem desejada entre Renda Fixa e Renda Variável. Monitore o rebalanceamento da sua carteira real através dos gráficos de alocação de ativos do Fimpulse.

Exercício 36: Revisão de Taxas de Investimentos:

Verifique se seus investimentos atuais cobram taxa de administração abusiva. Otimize seus aportes buscando opções de taxa zero.

Exercício 37: Planejamento de Renda Extra:

Liste duas habilidades que podem gerar renda extra neste mês. Registre os ganhos adicionais na categoria de receitas extras do Finpulse para medir o impacto.

Exercício 38: Estudo de Caso de Aporte Constante:

Simule o efeito dos juros compostos aportando R\$ 300 mensais por 10 anos vs. 20 anos. Veja a mágica do tempo acontecer.

Exercício 39: Revisão Patrimonial Mensal:

No último dia do mês, atualize todos os saldos de contas e investimentos. O Finpulse unifica essa visão para que você saiba exatamente se seu patrimônio cresceu ou diminuiu.

Exercício 40: Criação do Seu Plano de Ação de 1 Ano:

Escreva as 3 principais ações financeiras que você executará nos próximos 12 meses. Conte com a consistência e os relatórios analíticos do Fimpulse para garantir o sucesso do seu plano.

Resumo de Jornada Prática

Módulo	Quantidade de Exercícios	Foco no App Finpulse
1. Diagnóstico e Mentalidade	8 Exercícios	Recomendado (Módulos Iniciais)
2. Organização e Orçamento	8 Exercícios	Altamente Recomendado
3. A Reserva de Emergência	8 Exercícios	Integrado às Metas
4. Saída do Aperto e Dívidas	8 Exercícios	Controle de Passivos
5. Planejamento de Futuro	8 Exercícios	Simulador e Gráficos