

ORÇAMENTO DOMÉSTICO FAMILIAR: PLANEJAMENTO FINANCEIRO E QUALIDADE DE VIDA

Claudia Thais dos Santos¹, Taynã Bittencourt Alves Silveira², Edson Douglas Pereira Casagrande³

1. Discente do curso de graduação em Administração, Unoesc, Campos Novos, SC
2. Discente do curso de graduação em Administração, Unoesc, Campos Novos, SC
3. Docente do curso de graduação em Administração, Unoesc, Campos Novos, SC

Autor correspondente: Claudia Thais dos Santos, thaisclaudia98@gmail.com

Área: Ciências Sociais

Introdução: O orçamento doméstico é essencial para o controle dos gastos e a organização das finanças familiares. A ausência de planejamento e de reservas financeiras aumenta o risco de dívidas, comprometendo a saúde econômica e emocional dos indivíduos. Estudos indicam que a insegurança financeira e a falta de educação financeira estão associadas ao aumento da ansiedade, estresse e dificuldades na administração dos recursos (BORTOLUZZI et al., 2015; SANTOS; ALMEIDA, 2021). **Objetivo:** Analisar como o planejamento e a educação financeira podem contribuir para a redução do endividamento e para a melhoria da qualidade de vida. **Método:** A pesquisa foi realizada por meio de questionário elaborado pelos autores, aplicado presencialmente, contendo perguntas fechadas e abertas sobre emprego, renda, dívidas e gastos. Também foi utilizada uma planilha de orçamento familiar para detalhamento das despesas. O participante, professor(a) de 40 anos, residente em imóvel próprio, vive com seis pessoas e possui renda mensal de R\$ 6.400,00, comprometida em 90% com despesas fixas. Os dados coletados foram organizados em categorias e analisados de forma descritiva. Ressalta-se que a limitação do estudo está no fato de contar com apenas um entrevistado, o que restringe a generalização dos resultados. **Resultados:** As principais fontes de dívida relatadas foram cartão de crédito, financiamentos e empréstimos, com previsão de quitação entre dois e cinco anos. Os maiores gastos concentram-se em supermercado e contas básicas, enquanto despesas supérfluas são pouco frequentes. O participante relatou que o peso das dívidas afeta sua saúde mental, gerando ansiedade, estresse e necessidade de uso de medicação. Apesar disso, demonstrou disposição para reorganizar suas finanças a fim de alcançar estabilidade e qualidade de vida. **Conclusão:** O estudo mostra que as dívidas familiares podem resultar de gastos essenciais elevados, uso frequente de crédito e ausência de planejamento financeiro. A adoção de um planejamento estruturado, aliada à educação financeira, é fundamental para reduzir despesas, organizar o orçamento e criar possibilidades de poupança e investimento. Além disso, iniciativas comunitárias e acadêmicas podem contribuir para capacitar famílias na gestão financeira, promovendo segurança econômica e bem-estar.

Palavras-chave: Planejamento; Finanças; Estabilidade; Dívidas; Qualidade de vida.