GUIA GRATUITO

Sillo

30

O Método dos 30 Dias

Descubra para onde vai seu dinheiro e aprenda a economizar sem depender de planilhas.

Um guia gratuito do **Sillo**.

Versão 1.0 · 2026

SUMÁRIO

O que tem neste guia

—	Introdução: o dinheiro desaparece ou você perdeu o controle dele?	3
01	O diagnóstico financeiro	4
02	Os gastos invisíveis	6
03	O método dos quatro grupos	8
04	O desafio dos 30 dias	10
05	Como lidar com dívidas e parcelas	12
06	Como criar uma reserva financeira	14
07	Como manter o controle sem planilhas	15
08	Seu plano de continuidade	16
—	Materiais para imprimir ou preencher	17
—	Encerramento	20

Conteúdo educativo. Não é recomendação de investimento nem consultoria financeira. Os exemplos usam valores fictícios.

INTRODUÇÃO

O dinheiro desaparece ou você perdeu o controle dele?

O salário entra, as contas saem e, no fim do mês, sobra uma pergunta: para onde foi o resto? Quase sempre a resposta não é um grande gasto escondido. São dezenas de pequenas saídas que ninguém anotou.

Isso não é falta de disciplina. É falta de visibilidade. A memória guarda bem o aluguel e a fatura do cartão, mas esquece o café de terça, a taxa de entrega e a assinatura que renovou sozinha. E não dá para ajustar o que não se enxerga.

Este guia propõe um caminho de 30 dias, em quatro etapas: primeiro você observa, depois identifica, depois ajusta e, por fim, transforma o que funcionou em rotina. São cerca de 10 minutos por dia. Você pode imprimir os exercícios ou preenchê-los no celular.

C

Conheça a Camila. Ela tem 34 anos, trabalha como designer autônoma e a renda dela varia de mês para mês. A Camila não está endividada, mas sente que o dinheiro nunca chega ao fim do mês. Ela vai fazer o desafio junto com você, e os números dela aparecem nos exemplos. *Camila e os valores dela são fictícios.*

Termômetro inicial · responda de 1 (nunca) a 5 (sempre); você vai repetir no fim

Pergunta	Hoje (1 a 5)	Dia 30
Sei quanto ganho por mês, líquido.		
Sei quanto gasto com contas fixas.		
Sei quanto ainda devo em parcelas.		
Chego ao fim do mês sem aperto.		
Separo algum valor para o futuro.		

01

CAPÍTULO 1

O diagnóstico financeiro

Antes de mudar qualquer hábito, você precisa de um retrato honesto do seu mês. O diagnóstico responde a quatro perguntas: quanto entra, quanto já sai certo todo mês, quanto você deve e quanto deveria sobrar.

1. **Quanto entra, de verdade.** Use a renda líquida, o que cai na conta depois dos descontos. Se a sua renda varia, some os três últimos meses e divida por três. Planeje pela média, e lembre que alguns meses vão ficar abaixo dela.
2. **O que sai todo mês.** Liste as contas fixas: moradia, energia, água, internet e celular, transporte, saúde, escola. Depois estime os gastos essenciais que variam, como mercado e farmácia.
3. **O que já está comprometido.** Anote todas as parcelas e dívidas: cartão, empréstimos, compras parceladas. Aqui só o valor mensal; o capítulo 5 volta a elas com calma.
4. **Quanto deveria sobrar e quanto sobra.** Subtraia os itens 2 e 3 da renda. Depois compare com o que de fato sobrou no último mês. A diferença entre os dois números é o dinheiro que você ainda não enxerga.

EXEMPLO · O DIAGNÓSTICO DA CAMILA valores fictícios

Item	Por mês
Renda líquida média (R$ 4.300, R$ 5.600 e R$ 4.500 nos últimos meses)	R$ 4.800
Contas fixas (aluguel R$ 1.350, energia R$ 160, internet e celular R$ 150, plano de saúde R$ 320, transporte R$ 280)	R$ 2.260
Essenciais variáveis (mercado e farmácia)	R$ 780
Parcelas (notebook R$ 290 e celular R$ 180)	R$ 470
Deveria sobrar	**R$ 1.290**
Sobrou de fato	**R$ 90**

A Camila esperava terminar o mês com R$ 1.290 e terminou com R$ 90. Ela não fez nenhuma grande compra. Os R$ 1.200 de diferença saíram aos poucos, e é atrás deles que vamos no próximo capítulo.

Agora é com você

Preencha a Ficha de diagnóstico (página 17). Não precisa ser exato: um número aproximado hoje vale mais que um número perfeito nunca.

02

CAPÍTULO 2

Os gastos invisíveis

Gasto invisível é aquele que você faz sem perceber que fez. Ele costuma ter três características: é pequeno, se repete e, às vezes, acontece sozinho.

Os mais comuns:

- **Assinaturas esquecidas.** O aplicativo testado por um mês, o segundo serviço de vídeo, a nuvem que ninguém usa mais.
- **Tarifas e taxas.** Pacote do banco, anuidade do cartão, taxa de entrega.
- **Conveniência.** Pedir comida porque não deu tempo, o carro de aplicativo para um trajeto curto.
- **Pequenos prazeres diários.** O café na rua, o lanche da tarde, a compra on-line por impulso.

Nenhum desses gastos é errado. O problema é não saber quanto eles somam. A conta que revela é simples:

A CONTA QUE REVELA

valor × vezes por mês = custo no mês

custo no mês × 12 = custo no ano

EXEMPLO · A CAÇA DA CAMILA valores fictícios

Gasto	Valor × vezes	No mês	No ano
Lanches e conveniência	vários	R$ 240	R$ 2.880
Entrega de comida (com taxa)	R$ 52 × 6	R$ 312	R$ 3.744
Carro de aplicativo	R$ 18 × 10	R$ 180	R$ 2.160
Compras on-line por impulso	várias	R$ 170	R$ 2.040
Café na rua	R$ 9 × 18	R$ 162	R$ 1.944
Três serviços de vídeo (um esquecido, R$ 35)	R$ 45 + 35 + 22	R$ 102	R$ 1.224
Tarifa do pacote do banco	R$ 32 × 1	R$ 32	R$ 384
Total		**R$ 1.198**	**R$ 14.376**

Estavam ali os R$ 1.200 que faltavam. A Camila não decidiu cortar tudo. Ela decidiu escolher: cancelou o serviço de vídeo que não usava e combinou consigo mesma pedir comida no máximo duas vezes por mês.

Agora é com você

Use o Checklist de despesas (página 17) para lembrar das categorias e calcule o custo no ano de cada gasto que se repete. Depois marque um, só um, que você trocaria por algo mais importante.

CAPÍTULO 3

03 O método dos quatro grupos

Depois de enxergar os gastos, é hora de organizá-los. Em vez de dezenas de categorias, o método usa só quatro grupos. Todo gasto cabe em um deles.

Grupo	O que entra	Pergunta para classificar
Essenciais	Moradia, energia, água, mercado, saúde, transporte para trabalhar, escola	Se eu parar de pagar, minha vida básica fica comprometida?
Compromissos financeiros	Parcelas, empréstimos, fatura atrasada, financiamentos	Isso é pagamento de algo que já comprei ou peguei emprestado?
Estilo de vida	Lazer, restaurantes, entregas, assinaturas, roupas, presentes	Isso melhora meu dia, mas eu viveria sem?
Objetivos e reservas	Reserva de emergência, metas como viagem, curso ou troca de celular	Isso é dinheiro para o meu futuro?

Gastos ambíguos. Alguns gastos ficam no meio do caminho. O mercado básico é essencial; o vinho do fim de semana, estilo de vida. O celular para trabalhar é essencial; o plano mais caro que você escolheu por gosto tem uma parte de estilo de vida. Na dúvida, escolha um grupo e siga em frente: o objetivo é enxergar, não acertar com precisão.

UMA REFERÊNCIA, NÃO UMA REGRA

Uma divisão bastante conhecida é a 50/30/20: cerca de 50% da renda para necessidades, 30% para desejos e 20% para o futuro e para quitar dívidas. Ela serve como ponto de partida para comparar. Cada orçamento é diferente, e quem paga aluguel alto ou tem renda menor pode ter mais da metade da renda em essenciais sem estar fazendo nada errado.

EXEMPLO · O MAPA DA CAMILA valores fictícios

Grupo	No mês	Da renda
Essenciais	R$ 3.040	63%
Estilo de vida	R$ 1.198	25%
Compromissos financeiros	R$ 470	10%
Objetivos e reservas	**R$ 0**	**0%**

O mapa mostrou à Camila algo que a planilha nunca mostrou: nada da renda dela ia para o futuro. Os cerca de R$ 90 que sobravam ficavam na conta e acabavam gastos no mês seguinte.

Agora é com você

Preencha o Mapa dos quatro grupos na Ficha de diagnóstico (página 17) usando os números dos capítulos 1 e 2.

04 CAPÍTULO 4
O desafio dos 30 dias

Agora você tem o retrato do mês e sabe onde procurar. O desafio transforma isso em hábito, em quatro semanas com um objetivo cada.

Três regras antes de começar

1. **Dez minutos por dia.** Se está levando mais que isso, simplifique o registro.
2. **Sem culpa.** O desafio é para enxergar e ajustar, não para se julgar.
3. **Dia perdido não zera.** Esqueceu um dia? Registre o que lembrar e siga do dia seguinte.

SEMANA 1 · DIAS 1 A 7

Observar e registrar

Anote tudo o que sair do seu bolso, inclusive o que parecer pequeno. Não mude nada ainda. O objetivo desta semana é só enxergar.

SEMANA 2 · DIAS 8 A 14

Identificar desperdícios

Continue anotando e, no fim de cada dia, marque os gastos que não fariam falta. No domingo, some os marcados e veja quanto deram na semana.

SEMANA 3 · DIAS 15 A 21

Ajustar hábitos

Escolha um desperdício, o que mais pesou, e mude só ele. Uma mudança por vez tem mais chance de ficar do que cinco mudanças ao mesmo tempo.

SEMANA 4 · DIAS 22 A 30

Consolidar a rotina

Mantenha o ajuste da semana 3 e transforme o registro em rotina: um horário fixo do dia e uma revisão curta no domingo. No dia 30, refaça o termômetro da introdução.

EXEMPLO · COMO FOI COM A CAMILA fictício

Na primeira semana, ela descobriu que a entrega de comida acontecia quase sempre nas noites em que trabalhava até tarde. Na terceira semana, ela passou a deixar uma refeição pronta para essas noites. Não cortou o pedido de vez; passou a pedir duas vezes por mês, quando realmente queria.

Agora é com você

Use o Calendário de 30 dias (página 18): ele traz a tarefa de cada dia e um espaço para marcar o que foi feito.

CAPÍTULO 5

05 Como lidar com dívidas e parcelas

Uma parcela é um pedacinho de um mês futuro que já foi gasto. Sozinha, parece leve; somada às outras, decide quanto do seu salário ainda está livre nos próximos meses.

Passo 1 — Liste tudo. Para cada dívida ou compra parcelada, anote: o credor, o valor da parcela, quantas parcelas faltam, o saldo que falta pagar, os juros (quando houver) e o dia do vencimento. Se não tiver certeza do que existe em seu nome, o Registrato, serviço gratuito do Banco Central, mostra os empréstimos e financiamentos registrados no seu CPF.

Passo 2 — Olhe para a frente. Antes de assumir uma parcela nova, some as que já existem nos próximos meses. A pergunta não é "cabe neste mês?", e sim "cabe em todos os meses até terminar?".

EXEMPLO · AS PARCELAS DA CAMILA — valores fictícios

Compra	Parcela	Faltam	Saldo	Livre a partir de
Celular	R$ 180	4	R$ 720	5º mês
Notebook	R$ 290	6	R$ 1.740	7º mês

Em quatro meses, a Camila recupera R$ 180 por mês; em seis, mais R$ 290. Ela decidiu não assumir nenhuma parcela nova até lá, e anotou no calendário as datas em que esse dinheiro volta.

Passo 3 — Priorize pelo custo. Se você tem dívidas com juros, as mais caras merecem atenção primeiro. O rotativo do cartão e o cheque especial estão entre as linhas de crédito mais caras: quando possível, saia delas antes das outras.

Passo 4 — Negocie pelos canais oficiais. Procure o credor pelo aplicativo, site ou telefone que estão no seu contrato ou no verso do cartão. Desconfie de quem procura você oferecendo um acordo vantajoso demais e pedindo pagamento antecipado.

SINAIS DE ALERTA

Pagar o mínimo da fatura com frequência, usar o cheque especial todo mês ou fazer um empréstimo para pagar outro indicam que a dívida está crescendo. Nesses casos, vale buscar orientação: muitos Procons e defensorias públicas atendem gratuitamente quem está superendividado.

Agora é com você

Preencha o Quadro de dívidas e parcelas na Ficha de diagnóstico (página 17).

06 CAPÍTULO 6
Como criar uma reserva financeira

A reserva de emergência é o dinheiro que evita que um imprevisto vire dívida: o conserto do carro, uma consulta, um mês de renda mais baixa. Ela não é para investir nem para gastar com planos; é para estar lá quando precisar.

Quanto guardar. Uma referência comum é juntar de 3 a 6 meses dos seus gastos essenciais; quem tem renda variável costuma mirar perto dos 6. Parece muito, e por isso o primeiro passo é uma meta pequena: o primeiro R$ 1.000, ou o valor de um mês de contas fixas.

Comece com o que cabe hoje. Use o que o desafio liberou. Melhor guardar R$ 50 todo mês do que planejar R$ 500 e desistir no segundo mês.

- **Separe da conta do dia a dia.** Dinheiro que fica junto com o resto acaba gasto.
- **Guarde com acesso rápido e baixo risco.** A reserva precisa poder ser usada no mesmo dia, sem perder valor. Este guia não indica produto nem instituição: compare as opções do seu banco por esses dois critérios.
- **Automatize.** Programe a transferência para o dia em que o dinheiro entra, antes de começar a gastar.

EXEMPLO · A RESERVA DA CAMILA valores fictícios

Com o serviço de vídeo cancelado (R$ 35) e quatro entregas a menos por mês (R$ 208), ela liberou R$ 243. Separou R$ 200 por mês no dia em que recebe. Em cinco meses, chega ao primeiro R$ 1.000. A meta de longo prazo, seis meses de essenciais, fica em torno de R$ 18 mil, e ela vai chegar lá aos poucos, principalmente quando as parcelas acabarem.

Agora é com você
Defina sua primeira meta no Quadro de metas (página 19).

CAPÍTULO 7

07 Como manter o controle sem planilhas

Planilhas funcionam para quem gosta delas. Para a maioria das pessoas, elas são abandonadas na segunda semana: dá trabalho abrir, preencher e manter as fórmulas no lugar. O controle que dura é o que cabe na rotina.

O mínimo que precisa ser anotado: o valor, a data e o grupo do gasto (dos quatro do capítulo 3). Só isso já permite responder para onde o dinheiro foi.

Três caminhos, escolha um:

Caminho	Funciona bem para quem	Cuidado
Papel (caderno ou a ficha deste guia)	Gosta de escrever e revisar à mão	Precisa estar sempre por perto
Notas no celular	Quer algo rápido, sem instalar nada	Somar no fim da semana dá trabalho
Aplicativo de finanças	Quer as somas e os grupos prontos	Escolha um que você use de verdade

O Sillo é um desses aplicativos: dá para registrar um gasto por mensagem no WhatsApp, por voz ou pelo app, e ele separa por categoria sozinho. Mas o método funciona com qualquer um dos três caminhos.

A revisão semanal (15 minutos, no domingo). Some os gastos da semana por grupo, compare com a semana anterior e escolha uma coisa para a semana seguinte: manter, ajustar ou observar melhor.

Agora é com você
Marque seu caminho e o horário da sua revisão semanal no Checklist de progresso (página 19).

08 CAPÍTULO 8
Seu plano de continuidade

O dia 30 não é o fim; é quando o método vira seu. O plano de continuidade cabe em uma página e responde a quatro perguntas:

1. **O que funcionou?** O hábito ou ajuste que você quer manter.
2. **O que ainda incomoda?** O próximo gasto para observar ou ajustar, um de cada vez.
3. **Qual é o próximo objetivo?** Completar o primeiro R$ 1.000 da reserva, quitar uma parcela, juntar para uma meta.
4. **Quando eu reviso?** Toda semana, a revisão de 15 minutos; a cada mês, refazer o mapa dos quatro grupos; a cada três meses, refazer o diagnóstico.

Quando a rotina falhar. Vai acontecer: um mês corrido, uma viagem, uma emergência. Não recomece do zero nem desista. Volte ao mínimo do capítulo 7, anotar valor, data e grupo, por uma semana, e retome a revisão no domingo seguinte.

EXEMPLO · O PLANO DA CAMILA fictício

Manter: refeição pronta nas noites de trabalho e R$ 200 automáticos para a reserva. **Próximo ajuste:** o carro de aplicativo para trajetos curtos. **Próximo objetivo:** o primeiro R$ 1.000 em cinco meses. **Revisão:** domingo, 19h.

Agora é com você
Escreva o seu plano no Quadro de metas (página 19).

MATERIAL PARA IMPRIMIR OU PREENCHER

Ficha de diagnóstico

Diagnóstico do mês · cap. 1

Renda líquida (média)	R$
Contas fixas	R$
Essenciais variáveis	R$
Parcelas e dívidas	R$
Deveria sobrar	**R$**
Sobrou de fato	**R$**

Mapa dos quatro grupos · cap. 3

Grupo	No mês	%
Essenciais		
Compromissos financeiros		
Estilo de vida		
Objetivos e reservas		

Checklist de despesas · cap. 1 e 2 · marque o que existe no seu mês

- ☐ Moradia (aluguel, condomínio, prestação)
- ☐ Energia, água e gás
- ☐ Internet e celular
- ☐ Mercado e farmácia
- ☐ Transporte (combustível, ônibus, aplicativo)
- ☐ Saúde e escola
- ☐ Assinaturas (vídeo, música, apps, nuvem)
- ☐ Tarifas do banco e anuidades
- ☐ Entrega de comida e restaurantes
- ☐ Cafés, lanches e conveniência
- ☐ Compras on-line
- ☐ Presentes e lazer

Quadro de dívidas e parcelas · cap. 5

Credor	Parcela	Faltam	Saldo	Juros	Vencimento

MATERIAL PARA IMPRIMIR OU PREENCHER

Calendário de 30 dias

Marque cada dia feito. Dia perdido não zera.

Semana 1 · observar Semana 2 · identificar Semana 3 · ajustar Semana 4 · consolidar

1 ☐ Preencha a Ficha de diagnóstico e o termômetro	**2** ☐ Anote tudo o que gastar hoje	**3** ☐ Anote tudo o que gastar hoje	**4** ☐ Anote e confira o extrato do cartão	**5** ☐ Anote e liste suas assinaturas
6 ☐ Anote tudo o que gastar hoje	**7** ☐ Revisão: some a semana por grupo	**8** ☐ Anote e marque o que não faria falta	**9** ☐ Anote e marque o que não faria falta	**10** ☐ Calcule o custo no ano de um gasto que se repete
11 ☐ Anote e marque o que não faria falta	**12** ☐ Confira tarifas e anuidades	**13** ☐ Anote e marque o que não faria falta	**14** ☐ Revisão: some os marcados da semana	**15** ☐ Escolha um desperdício para mudar
16 ☐ Planeje como evitar esse gasto	**17** ☐ Cancele o que não usa	**18** ☐ Anote e observe a mudança	**19** ☐ Preencha o quadro de dívidas	**20** ☐ Anote e observe a mudança
21 ☐ Revisão: o ajuste funcionou?	**22** ☐ Escolha seu caminho de registro (capítulo 7)	**23** ☐ Defina o horário fixo do registro	**24** ☐ Separe a conta da reserva	**25** ☐ Defina sua primeira meta
26 ☐ Programe a transferência automática	**27** ☐ Anote no horário fixo	**28** ☐ Revisão semanal completa	**29** ☐ Escreva o plano de continuidade	**30** ☐ Refaça o termômetro e compare

MATERIAL PARA IMPRIMIR OU PREENCHER

Quadro de metas e checklist de progresso

Quadro de metas · cap. 6 e 8

Meta	Valor	Prazo	Por mês
Primeira reserva			

Meu plano de continuidade · cap. 8

O que manter	
O próximo ajuste	
O próximo objetivo	
Dia da revisão	

Checklist de progresso · cap. 4 e 7 · confira no domingo

- [ ] Semana 1: registrei tudo, sem mudar nada
- [ ] Semana 2: marquei o que não faria falta
- [ ] Semana 3: mudei um hábito, só um
- [ ] Semana 4: registro em horário fixo e revisão no domingo
- [ ] Meu caminho de registro: papel, notas no celular ou aplicativo: _____
- [ ] Minha revisão semanal: dia _____ horário _____

ENCERRAMENTO

Você chegou ao dia 30.

Refaça o termômetro da introdução e compare as duas colunas: é aí que se vê o que mudou. Mesmo que só uma resposta tenha subido, você já sabe mais sobre o seu dinheiro do que sabia há um mês.

Termômetro (1 = nunca, 5 = sempre)	Dia 1	Dia 30
Sei quanto ganho por mês, líquido.		
Sei quanto gasto com contas fixas.		
Sei quanto ainda devo em parcelas.		
Chego ao fim do mês sem aperto.		
Separo algum valor para o futuro.		

A Camila terminou o desafio sabendo para onde iam R$ 1.200 por mês, com R$ 200 indo para a reserva todo mês e com data marcada para as parcelas terminarem. Ela não ficou mais rígida; ficou com mais escolha.

Continue com a gente

No Instagram @meusillo publicamos dicas do desafio, novos guias gratuitos e exercícios curtos. Os próximos e-books ficam na seção Aprenda, em meusillo.com.br/aprenda.

Se quiser uma ajuda para registrar

O Sillo é um aplicativo de organização financeira: você registra gastos pelo app, pelo WhatsApp ou pela voz, acompanha vencimentos e vê seus gastos por categoria. Ele é opcional. O método deste guia funciona com papel, com o bloco de notas ou com qualquer aplicativo. Conheça em meusillo.com.br.

Conteúdo educativo. Não é recomendação de investimento nem consultoria financeira. Os exemplos e a personagem Camila são fictícios. O Método dos 30 Dias — versão 1.0. Responsável editorial: Equipe Sillo. © 2026 Sillo, um produto Precisão Telecom.