



ADAM CFO

GUIA GRATUITO · ADAM FAMÍLIAS

A Vida Financeira da Sua *Família*

*Por onde começar para transformar renda, gastos,
crédito, proteção e sonhos em direção*

Educação financeira e primeiros passos no ADAM Famílias,
com um roteiro prático de sete dias

COLEÇÃO DIREÇÃO FINANCEIRA ADAM · GUIA DE ENTRADA

Brasil · Edição 2026 · Versão 2026.10

adamcfo.com.br

ANTES DE COMEÇAR

Este guia não exige que você já saiba organizar dinheiro

A maior parte das famílias não precisa começar por investimentos sofisticados, fórmulas ou uma planilha perfeita. Precisa começar por uma visão clara do conjunto: o que entra, o que já está comprometido, onde a margem desaparece, quais riscos estão desprotegidos e qual decisão merece prioridade agora.

A PROPOSTA DESTE MATERIAL

Este não é um manual para controlar cada centavo. É um mapa para entender a vida financeira como um sistema e perceber qual decisão pode devolver mais clareza e tranquilidade à família.

Ao longo dos capítulos, você também verá como colocar cada ideia em prática no ADAM Famílias — com autonomia, sem depender de um advisor.

Como usar

- Leia uma parte por vez e marque os pontos que mais se parecem com sua realidade.
- Converse com quem participa da renda, dos gastos e das decisões da casa.
- Não tente corrigir tudo durante a leitura. Primeiro compreenda; depois escolha um próximo passo.
- Use números reais sempre que fizer um exercício. Estimativas otimistas produzem decisões frágeis.
- Ao final, complete o Mapa de Direção Financeira, escolha uma única frente para começar e siga o roteiro dos primeiros sete dias.

Como este guia conversa com o ADAM

Todas as ideias deste guia funcionam com papel e caneta. Para quem usa o ADAM Famílias, alguns capítulos terminam com três blocos curtos:

- **Entenda** — a ideia principal do capítulo, em poucas palavras.
- **Na prática, no ADAM** — onde encontrar e aplicar essa ideia no aplicativo.
- **Sua próxima decisão** — uma atividade simples, de até 15 minutos.

UM APLICATIVO QUE ABRE NO NAVEGADOR

O ADAM Famílias é um aplicativo web (PWA): funciona no navegador do celular ou do computador, em app.adamcfo.com.br. Não é preciso baixar nada na App Store ou no Google Play.

Se quiser, adicione um atalho à tela inicial do celular pelo menu do navegador: ele passa a abrir como um aplicativo.

No aplicativo, a navegação fica na barra de abas: **Home, CFO, Balanço, Gastos e Perfil**. Neste guia, o sinal > indica o caminho — por exemplo, Balanço > Demonstração de Resultado. Os nomes em negrito são os que aparecem na tela.

ANTES DE COMEÇAR

Uma família para acompanhar

Para que os exemplos conversem entre si, o guia acompanha uma família fictícia: Lia e Rafael, com dois filhos em idade escolar. Os valores são ilustrativos e não representam nenhuma família real. A tabela mostra onde cada número entra no ADAM.

Onde entra no ADAM	O que a família informa	Valor
Balanço > Renda Mensal	Salário / renda principal: os dois salários líquidos (Lia R\$ 4.800 + Rafael R\$ 3.200)	R\$ 8.000
Balanço > Gastos Fixos	Aluguel 2.200 · Condomínio 450 · Luz · Água · Gás 380 · Internet · Telefone · Streaming 320 (só internet e telefone) · Educação 950 · Plano de saúde 450	R\$ 4.750
Gastos Zombie, que entra no Balanço como Custo Real com Assinaturas	Cinco serviços: vídeo 45 · música 25 · armazenamento 30 · academia 110 · segundo serviço de vídeo 40	R\$ 250
Balanço > Gastos Variáveis	Supermercado 950 · Gasolina 250 · Transporte público 100 · Lazer 250 · Farmácia 150	R\$ 1.700
Balanço > Parcelas de Dívidas	Financiamento veículo 820 · Cartão de crédito 180 (geladeira, parcela 4 de 10)	R\$ 1.000
Sobra Mensal	Renda menos gastos, assinaturas e parcelas	R\$ 300
Balanço Patrimonial > Ativos	Veículos 48.000 · Poupança 6.000	R\$ 54.000
Balanço Patrimonial > Passivos	Financ. veículo 12.920 · Cartão crédito 1.080 (6 parcelas restantes da geladeira)	R\$ 14.000
Patrimônio Líquido	Ativos menos passivos	R\$ 40.000

Gastos fixos (R\$ 4.750) e assinaturas (R\$ 250) somam R\$ 5.000 em despesas fixas. As notas de ISF citadas para essa família foram calculadas pelo mesmo motor de cálculo usado no ADAM, a partir desses números.

Aviso importante

Este material tem finalidade educacional e de organização financeira. Não constitui recomendação individual de investimentos, análise de crédito, consultoria jurídica, contábil, tributária ou previdenciária. Situações específicas devem considerar a realidade da família e, quando necessário, profissionais habilitados.

As telas do ADAM mostradas neste guia usam apenas dados fictícios. Dúvidas técnicas sobre o uso do aplicativo: suporte@adamcfo.com.br.

© 2026 ADAM CFO. Todos os direitos reservados. Versão 2026.10. Texto, estrutura, exercícios e ferramentas editoriais desenvolvidos para o ADAM CFO. Reprodução integral, redistribuição ou uso comercial somente com autorização.

VISÃO GERAL

Sumário

I

Dinheiro não é apenas número

Por que a vida financeira afeta escolhas, relações e capacidade de planejar.

2

A vida financeira é um sistema

As peças que se influenciam — e como o ISF ADAM ajuda a ler o conjunto.

3

Renda real e dinheiro disponível

O valor que entra não é igual ao valor que a família pode decidir.

4

O mês não começa do zero

Compromissos passados chegam antes das escolhas do mês atual.

5

Crédito não é renda

Como perceber quando o cartão deixou de antecipar e começou a completar o mês.

6

Dívida não é apenas saldo

Pagamento mensal, juros, prazo e direção da dívida.

7

Gastos visíveis e gastos invisíveis

Pequenos compromissos podem consumir a margem sem chamar atenção.

8

Proteção antes da emergência

Reserva, prevenção e a diferença entre saldo e destino do dinheiro.

9

Sonhos, patrimônio e escolhas

Organizar não é apenas cortar; é criar espaço para construir.

IO

Patrimônio emocional

Como previsibilidade e diálogo protegem a vida familiar.

II

Quem exerce o papel de CFO da família?

Análise, Direção, Acompanhamento e Melhoria em um ritual simples.

I2

Seu Mapa de Direção

Um diagnóstico simples e um roteiro de sete dias para começar no ADAM.

CAPÍTULO 1

Dinheiro não é apenas número

Uma decisão financeira pode aparecer na conta, mas seus efeitos atravessam toda a vida da família.

Quando falta clareza sobre dinheiro, a família não enfrenta somente um problema matemático. Ela enfrenta decisões adiadas, conversas difíceis, medo de abrir a fatura, sensação de trabalhar sem avançar e dúvidas sobre o futuro.

Por isso, organizar a vida financeira não significa transformar a casa em uma empresa fria. Significa criar condições para que o dinheiro deixe de comandar silenciosamente as escolhas e passe a servir ao que a família considera importante.

A família não compra controle. Compra tranquilidade para decidir.

Três dimensões da mesma realidade

1. A dimensão financeira

Renda, despesas, dívidas, patrimônio, liquidez e compromissos futuros. É a parte que pode ser medida e acompanhada.

2. A dimensão comportamental

Hábitos, adiamentos, impulsos, silêncio, excesso de confiança e decisões tomadas sob pressão. Saber o que fazer não garante que a família consiga fazer.

3. A dimensão emocional

Ansiedade, vergonha, conflitos, medo e sensação de perda de autonomia. Quando essa camada é ignorada, a organização pode virar cobrança e o dinheiro passa a ocupar espaço demais nas relações.

MUDANÇA DE PERSPECTIVA

O objetivo não é transformar cada pessoa em especialista. É criar clareza suficiente para que a família reconheça o problema, escolha uma prioridade e acompanhe a decisão.

CAPÍTULO 2

A vida financeira é um sistema

Corrigir uma parte isolada pode não resolver o conjunto.

Imagine uma família que corta lazer, mas mantém parcelas antigas, despesas essenciais financiadas e ausência de reserva. Ela pode se esforçar bastante e continuar sem margem. O problema não está em uma categoria isolada; está na combinação entre renda, compromissos, riscos e decisões futuras.

As sete peças do sistema

- Renda: o que realmente entra e com que estabilidade.
- Compromissos: o que já possui data, valor e obrigação de pagamento.
- Gastos do cotidiano: escolhas variáveis que precisam caber na realidade.
- Crédito e dívidas: dinheiro futuro já utilizado no presente.
- Proteção: reserva, seguros e capacidade de atravessar imprevistos.
- Construção: sonhos, objetivos e patrimônio.
- Governança familiar: quem decide, como conversa e quando acompanha.

Nenhuma dessas peças funciona sozinha. A renda define o espaço inicial. Os compromissos reduzem a margem. O crédito pode antecipar uma escolha, mas também pode esconder um déficit. A ausência de proteção transforma qualquer imprevisto em nova dívida. E, sem objetivos, a organização perde sentido.

PERGUNTA CENTRAL

Qual parte do sistema está pressionando todas as outras neste momento? A resposta costuma indicar por onde começar.

Na casa de Lia e Rafael

Nenhum gasto da família é absurdo. Ainda assim, de R\$ 8.000 sobram R\$ 300 por mês, e a reserva cobre menos de um mês de renda. Se o carro quebrar ou alguém precisar de um tratamento, a saída mais provável será o cartão. A pressão não vem de uma categoria; vem do conjunto.

Uma nota para enxergar o conjunto: o ISF ADAM

O Índice de Saúde Financeira (ISF) resume, de 0 a 100, como as principais peças do sistema estão se combinando. Ele não julga a família: mostra onde está a pressão.

As quatro dimensões

Dimensão	O que observa	Na casa de Lia e Rafael
Resultado mensal	Quanto sobra (ou falta) depois de gastos e parcelas.	Sobra de R\$ 300, 4% da renda: pequena.
Comprometimento	Quanto da renda já está tomado por parcelas de dívidas.	R\$ 1.000, 12,5% da renda: ponto forte.
Patrimônio	Bens e reserva menos dívidas, em meses de renda.	R\$ 40.000, cerca de 5 meses de renda: neutro.
Reserva	Poupança e investimentos, em meses de renda.	R\$ 6.000, menos de 1 mês: ponto de atenção.

Cada dimensão é avaliada por faixas, sempre em relação à renda: resultados melhores somam pontos e resultados frágeis tiram pontos de uma base neutra. Há também uma regra de coerência: patrimônio e reserva não transformam déficit em saúde. Se o mês fecha no zero ou no vermelho, a nota fica limitada — no máximo 65, e menos quanto maior o déficit.

As faixas

Nota	Faixa	Como ler
81 a 100	Excelente	A base está sólida. O foco pode passar a ser construir.
66 a 80	Saudável	O mês funciona e há espaço para fortalecer a proteção e os objetivos.
51 a 65	Atenção	Alguma peça pressiona o sistema. Vale escolher uma prioridade.
31 a 50	Em risco	O mês depende de ajustes ou de crédito. Proteger o caixa vem primeiro.
0 a 30	Crítico	O déficit e as dívidas mais caras pedem ação imediata.

Com 55 pontos, Lia e Rafael estão na faixa Atenção. A nota não diz que eles fazem algo errado; diz que a sobra pequena e a reserva curta deixam o conjunto vulnerável.

ISF Estimado e ISF completo

O ISF Estimado é gratuito, não exige cadastro e usa sete valores aproximados, em app.adamcfo.com.br/isf.html. Serve como ponto de partida. Dentro do ADAM, o ISF completo é calculado a partir do Balanço da família — renda, gastos, assinaturas, parcelas, bens, investimentos e dívidas — e é recalculado sempre que o Balanço é salvo. Os dois usam o mesmo motor de cálculo.

Como o ISF ajuda a escolher prioridades

Mais útil do que a nota é saber qual dimensão a puxa para baixo. No caso de Lia e Rafael, são a sobra e a reserva — por isso os próximos capítulos começam por aí, e não por investimentos.

O que o ISF não mede

- Não é score de crédito nem avaliação para empréstimos.
- Não avalia investimentos, seguros ou aposentadoria. Na dimensão Reserva, o cálculo usa os saldos de poupança e investimentos informados, mas não mede a liquidez nem o risco desses recursos.
- Não mede tranquilidade, acordos familiares ou sonhos — isso continua sendo conversa da família.
- Depende dos números informados: valores otimistas produzem notas otimistas.



C2 • Nota 55, faixa Atenção, com o comentário do ADAM. Tela real do ADAM Famílias, com dados fictícios.

ENTENDA

A vida financeira funciona como um sistema. O ISF resume esse sistema em uma nota e mostra qual peça está pressionando as outras.

NA PRÁTICA, NO ADAM

Na **Home**, o cartão **Índice de Saúde Financeira** mostra a nota, a faixa e um comentário do ADAM sobre a prioridade do momento. Para Lia e Rafael, o comentário aponta a reserva. A nota é calculada com os dados do **Balanco** — por isso o primeiro passo é preenchê-lo.

SUA PRÓXIMA DECISÃO

Em família, respondam: qual das quatro dimensões parece mais frágil hoje? Depois de preencher o Balanco, comparem com o que o ISF mostrar.

CAPÍTULO 3

Renda real e dinheiro disponível

O valor recebido não é o mesmo que a liberdade financeira do mês.

A renda real é o valor líquido, confirmado e disponível para sustentar o período. Salário bruto, bônus esperado, comissão incerta, limite do cartão e cheque especial não devem formar a base do mês.

Quatro distinções que mudam a leitura

Conceito	O que significa	Erro comum
Renda bruta	Valor antes de descontos	Planejar como se todo o valor chegasse à conta.

Conceito	O que significa	Erro comum
Renda líquida	Valor efetivamente recebido	Ignorar parcelas e compromissos já existentes.
Renda recorrente	Valor com estabilidade razoável	Assumir obrigação fixa com renda extraordinária.
Disponível para decidir	Renda líquida menos compromissos assumidos	Tratar o saldo inicial como liberdade de gasto.

Uma família pode receber R\$ 8.000 e ter apenas R\$ 2.000 disponíveis para decisões do mês. Os outros R\$ 6.000 já pertencem a moradia, educação, saúde, assinaturas, parcelas e obrigações anteriores. É exatamente a situação de Lia e Rafael: R\$ 4.750 em gastos fixos, R\$ 250 em assinaturas e R\$ 1.000 em parcelas.

O saldo da conta mostra dinheiro presente. O disponível para decidir mostra liberdade real.

Exercício rápido

Renda líquida confirmada do próximo mês:

Compromissos já assumidos:

Disponível para decidir:

Resultado do mês: a leitura de caixa

No ADAM, a **Demonstração de Resultado** mostra o mês em visão de caixa: quanto entra, quanto sai da conta e quanto sobra. Por isso cada parcela entra pelo valor inteiro que é pago.

CAIXA E CONTABILIDADE

Em uma DRE contábil, como a de uma empresa, só os juros de uma dívida contam como despesa. A outra parte da parcela — a amortização — não é gasto: ela reduz o saldo devedor.

Para decidir o mês da família, porém, a pergunta é outra: o dinheiro vai sobrar ou faltar? Por isso o ADAM desconta a parcela inteira. As duas leituras estão corretas; respondem a perguntas diferentes.

Os juros continuam visíveis, como detalhe da parcela: a linha ↪ **Dos quais juros e encargos (já incluídos nas parcelas)**. Eles já estão dentro do Total Parcelas e não são descontados de novo da Sobra Mensal.

DEMONSTRAÇÃO DE RESULTADO

(+) RENDA MENSAL

Salário / renda principal8000

Freelance / renda extra0

Outras rendas0

TOTAL RENDA

R\$ 8.000

(-) GASTOS FIXOS

TOTAL GASTOS FIXOS

R\$ 4.750

(-) GASTOS VARIÁVEIS

TOTAL GASTOS VARIÁVEIS

R\$ 1.700

(-) PARCELAS DE DÍVIDAS

Cartão de crédito180

Empréstimo pessoal0

Financiamento imóvel0

Financiamento veículo820

TOTAL PARCELAS

R\$ 1.000

↳ DOS QUAIS JUROS E ENCARGOS (JÁ INCLUIDOS NAS PARCELAS)

R\$ 207

(-) ASSINATURAS E SERVIÇOS DIGITAIS

Custo real com assinaturas

Analisar →250

CUSTO REAL COM ASSINATURAS

R\$ 250

SOBRA MENSAL

R\$ 300

3,8% da renda

C3 • Renda de R\$ 8.000, gastos, parcelas de R\$ 1.000 — dos quais R\$ 207 de juros, já incluídos —, assinaturas e Sobra Mensal de R\$ 300. *Tela real do ADAM Famílias, com dados fictícios.*

ENTENDA

A renda que importa para decidir é a líquida e recorrente, menos o que já está comprometido.

NA PRÁTICA, NO ADAM

Em **Balanco > Demonstração de Resultado**, informe a renda líquida — o que de fato chega à conta — e deixe bônus incertos de fora. O ADAM soma tudo em **Total Renda** e calcula a **Sobra Mensal**.

Em **CFO > Resumo do plano**, abra **Como chegamos a este plano?** para ver o valor **Disponível antes dos gastos variáveis**: a receita menos gastos fixos, parcelas e assinaturas. Para Lia e Rafael, R\$ 8.000 – R\$ 4.750 – R\$ 1.000 – R\$ 250 = R\$ 2.000.

SUA PRÓXIMA DECISÃO

Confira se a renda informada é líquida e recorrente. Se parte dela varia, use a média dos meses mais fracos.

CAPÍTULO 4

O mês não começa do zero

Parte da próxima renda já foi decidida antes de o mês começar.

Financiamentos, assinaturas, parcelamentos, mensalidades, anuidades, impostos e compras anteriores atravessam o calendário. Quando esses compromissos ficam invisíveis, a família acredita que decidirá sobre um valor que já não está livre.

Compromissos que costumam escapar

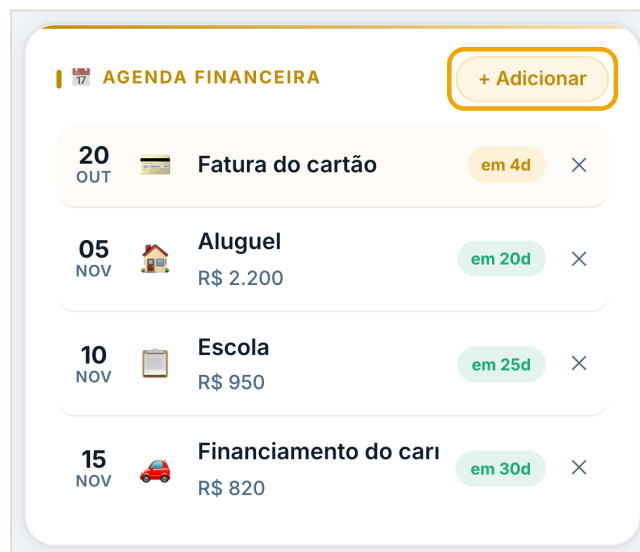
- Parcelas pequenas espalhadas em diferentes cartões.
- Despesas anuais que não foram provisionadas.
- Assinaturas e serviços pouco utilizados.
- Empréstimos descontados automaticamente.
- Compras feitas para outras pessoas.
- Despesas recorrentes sem data fixa.
- Decisões futuras assumidas sem registro.

SINAL DE ATENÇÃO

Quando o mês começa com grande parte da renda comprometida, reduzir apenas os gastos variáveis pode não ser suficiente. A família precisa revisar também os compromissos que atravessam vários meses.

Uma pergunta útil

Se nenhuma nova compra fosse feita no próximo mês, quanto ainda precisaria ser pago? Esse valor revela a carga que chegou do passado. Para Lia e Rafael, R\$ 6.000 dos R\$ 8.000 — 75% da renda.



C5 • Vencimentos do mês da família: aluguel, escola, financiamento e fatura do cartão. Tela real do ADAM Famílias, com dados fictícios.

ENTENDA

Antes de escolher, descubra quanto do próximo mês já está decidido.

NA PRÁTICA, NO ADAM

Na **Home**, o resumo do mês mostra o **Comprometimento**: gastos fixos, assinaturas e parcelas em relação à renda. Para Lia e Rafael, 75% — a carga que chega do passado.

No cartão **Ritmo do mês**, toque em **Ver próximos compromissos** para abrir a **Agenda financeira**. Em **+ Adicionar**, registre cada vencimento com **Nome**, **Dia do mês**, **Valor (opcional)** e **Categoria**, e toque em **Salvar compromisso**. A agenda é um lembrete de datas: ela não altera o Balanço nem a sobra.

Compras parceladas que já existiam ficam no Balanço, em Parcelas de Dívidas — como a geladeira da família. Uma compra parcelada feita a partir de agora é registrada pelo botão **Registrar gasto**, em **Forma do lançamento > Parcelado**; ela aparece em **Gastos > Compromissos**, e o ADAM acompanha cada parcela até a quitação.

SUA PRÓXIMA DECISÃO

Registre na Agenda financeira os vencimentos do próximo mês, inclusive os anuais, e some tudo: esse é o valor que chega do passado.

CAPÍTULO 5

Crédito não é renda

O crédito pode ser ponte, ferramenta ou adiamento. A diferença está na fonte de pagamento.

Cartão, limite e empréstimo permitem consumir hoje utilizando renda futura. Isso pode fazer sentido quando há planejamento, capacidade de pagamento e benefício claro. O risco aparece quando o crédito passa a preencher repetidamente a diferença entre a renda e a vida mensal.

Crédito de planejamento

A compra possui finalidade clara, o custo é conhecido, a parcela cabe com margem e existe uma fonte provável de pagamento. O crédito antecipa uma decisão sem desmontar o restante do mês.

Crédito de sobrevivência

Supermercado, transporte, medicamentos ou contas entram no cartão porque a renda terminou. A fatura seguinte reduz ainda mais o dinheiro disponível e cria necessidade de novo crédito.

Pergunta	Sinal saudável	Sinal de atenção
De onde virá o pagamento?	Da renda já prevista, com margem.	Não existe uma fonte clara.
O crédito termina?	Há prazo e redução do compromisso.	Novas compras substituem parcelas que acabam.
O que está sendo financiado?	Uma decisão planejada ou emergência pontual.	A rotina mensal da família.
Como fica o mês seguinte?	Continua sustentável.	Começa menor e exige novo crédito.

FRASE PARA LEMBRAR

O limite pertence à instituição financeira. A renda pertence à família.

Veja o efeito no conjunto: se o cartão passasse a completar o mês de Lia e Rafael — R\$ 800 a mais em gastos variáveis, um déficit de R\$ 500 —, o ISF cairia de 55 para 42, na faixa Em risco.

ENTENDA

Crédito é ferramenta quando tem finalidade, custo conhecido e fonte de pagamento. Quando cobre a rotina, esconde um déficit.

NA PRÁTICA, NO ADAM

Em **CFO**, abra **Índices financeiros** para ver o **Painel de Índices CFO**. O índice **Comprometimento com parcelas** considera só as prestações de dívidas: para Lia e Rafael, 12,5%. Ele é diferente do Comprometimento da Home (75%), que soma também gastos fixos e assinaturas.

Quando você registra um gasto em uma categoria sem limite definido, o ADAM avisa **Gasto não orçado detectado**. Se foi uma emergência, toque em **Foi emergencial**: o gasto passa a aparecer em **Exceções do mês**, e uma emergência não vira rotina sem ninguém perceber.

SUA PRÓXIMA DECISÃO

Pegue a última fatura e marque o que foi planejamento e o que foi sobrevivência. Se houver rotina no cartão, esse é o primeiro ponto a ajustar.

CAPÍTULO 6

Dívida não é apenas saldo

Para entender uma dívida, observe o que acontece com ela mês após mês.

Duas famílias podem dever o mesmo valor e estar em situações completamente diferentes. Uma paga acima dos juros e reduz o saldo. Outra paga quase somente encargos. A terceira paga menos do que a dívida cresce.

As cinco perguntas essenciais

1. Qual é o saldo atual?
2. Quanto sai do orçamento por mês?
3. Quanto desse pagamento é juros e encargos?
4. Existe prazo ou número de parcelas restantes?
5. Após o pagamento, a dívida diminui, permanece ou cresce?

Situação	O que ocorre	Leitura
Pagamento maior que juros e encargos	Parte do pagamento reduz o principal.	A dívida está avançando para o fim.
Pagamento próximo dos juros	O saldo muda pouco.	A família paga, mas quase não progride.
Pagamento menor que juros	O saldo aumenta.	A dívida cresce apesar do esforço.

A parcela pequena pode aliviar o mês, mas não necessariamente melhorar a direção. Antes de renegociar, é preciso olhar custo total, prazo, garantias e capacidade de manter o acordo.

C7 • Financiamento do carro com juros do mês registrados e a mensagem de quanto reduziu a dívida. *Tela real do ADAM Famílias, com dados fictícios.*

Para saber se uma dívida está acabando, compare o pagamento do mês com os juros do mês.

Em **Balanco**, o cartão **Dívidas e juros** reúne cada dívida. Toque em **Adicionar dívida** e informe **Instituição**, **Tipo de dívida** (Financiamento), **Saldo atual** (R\$ 12.920) e **Parcela mensal** (R\$ 820).

O formulário pergunta se a dívida e o pagamento já estão no Balanço. Como Lia e Rafael já informaram o financiamento em Passivos e em Parcelas de Dívidas, a resposta é **Sim, ela já está incluída** e **Sim, já está incluído** — assim o ADAM não conta a mesma dívida duas vezes. Toque em **Salvar dívida**.

Uma vez por mês, toque em **Registrar juros** na dívida e informe só juros, IOF, tarifas e encargos. Com juros de R\$ 207, o ADAM mostra uma mensagem como: “Dos R\$ 820 pagos neste mês, R\$ 207 foram juros e aproximadamente R\$ 613 reduziram a dívida.” Quando o pagamento não cobre os juros, o ADAM avisa que o saldo pode ter aumentado.

Registrar os juros não muda a **Sobra Mensal**: os R\$ 207 já estão dentro da parcela de R\$ 820. Na **Demonstração de Resultado**, eles aparecem como detalhe, na linha **↳ Dos quais juros e encargos (já incluídos nas parcelas)** — a parte da parcela que remunera o credor. Os outros R\$ 613 reduzem o saldo devedor.

Escolha a dívida mais cara da família e responda às cinco perguntas deste capítulo. Se não souber os juros, consulte o extrato ou o contrato antes de renegociar.

Gastos visíveis e gastos invisíveis

O problema raramente está em uma única compra; muitas vezes está no acúmulo.

Alguns gastos são percebidos imediatamente: aluguel, escola, supermercado. Outros desaparecem da atenção porque são pequenos, automáticos, parcelados ou distribuídos entre contas e cartões.

Quatro tipos de invisibilidade

- Invisibilidade por repetição: assinaturas e mensuralidades que viraram parte da paisagem.
- Invisibilidade por parcelamento: a decisão parece pequena porque o preço foi dividido.
- Invisibilidade por dispersão: cada pessoa ou cartão mostra apenas uma parte.
- Invisibilidade por adiamento: a consequência chega muito depois da compra.

GASTOS ZUMBIS

São despesas que continuam consumindo renda mesmo depois de perderem utilidade, prioridade ou consciência. Não precisam ser enormes; precisam apenas continuar vivas sem uma decisão atual. No ADAM, elas aparecem como Gastos Zombie.

O corte inteligente

Cortar bem não significa eliminar tudo que dá prazer. Significa retirar o que não protege, não constrói e já não representa uma escolha consciente.

Os R\$ 600 de Lia e Rafael

A família revisou os gastos sem mexer no que considera essencial. Recuperou R\$ 300 em despesas fixas e R\$ 300 em gastos variáveis.

O que mudou	Antes	Depois	Diferença
Gastos Zombie: academia sem uso (R\$ 110) e segundo serviço de vídeo (R\$ 40), cancelados	R\$ 250	R\$ 100	– R\$ 150
Gastos Fixos › Internet · Telefone · Streaming: plano renegociado	R\$ 320	R\$ 170	– R\$ 150
Despesas fixas (gastos fixos + assinaturas)	R\$ 5.000	R\$ 4.700	– R\$ 300
Gastos Variáveis: Supermercado de 950 para 850 · Lazer de 250 para 150 · Gasolina de 250 para 150	R\$ 1.700	R\$ 1.400	– R\$ 300
Sobra Mensal	R\$ 300	R\$ 900	+ R\$ 600

SEM CONTAR DUAS VEZES

No ADAM, todo serviço com valor na lista de Gastos Zombie entra no Balanço como **Custo Real com Assinaturas** — esteja ele marcado como Uso ou como Não uso. Por isso:

- Se o streaming está na lista, informe em **Internet · Telefone · Streaming** apenas internet e telefone.
- Marcar **Não uso** não reduz a sobra: o valor aparece como economia potencial. A sobra só muda quando o serviço é cancelado e o valor é apagado da lista.
- Os R\$ 150 dos serviços cancelados saem da lista de Gastos Zombie; os R\$ 150 da internet saem dos Gastos Fixos. São economias diferentes, e cada uma fica registrada em um único lugar.



C8 • Cinco serviços marcados como Uso e Não uso, com R\$ 150 de economia potencial por mês. Tela real do ADAM Famílias, com dados fictícios.

ENTENDA

Gastos invisíveis se escondem na repetição, no parcelamento, na dispersão e no adiamento.

NA PRÁTICA, NO ADAM

Em **Gastos**, toque em **Analisar Gastos Zombie**. Em **+ Adicionar**, inclua cada assinatura ou serviço recorrente com nome e valor. Depois marque cada um como **Uso**, **Não uso** ou **Revisar** e toque em **Aplicar**. O ADAM mostra o **Custo identificado / mês** e a **Economia potencial / mês**.

Depois de cancelar um serviço de verdade, volte à lista, apague o valor dele e toque em **Aplicar** de novo: só então a Sobra Mensal aumenta. Para o plano de internet, atualize a linha no **Balanco** e toque em **Salvar Alterações**.

SUA PRÓXIMA DECISÃO

Revise a lista de assinaturas e escolha um serviço para cancelar ou renegociar nesta semana.

CAPÍTULO 8

Proteção antes da emergência

Uma reserva não elimina problemas, mas impede que todo problema vire dívida.

A família financeiramente protegida não é aquela que nunca enfrenta imprevistos. É aquela que consegue atravessar parte deles sem desmontar todo o plano ou recorrer imediatamente ao crédito mais caro.

Camadas de proteção

1. Margem no próprio mês para pequenas variações.
2. Reserva de curto prazo para eventos recorrentes ou previsíveis.
3. Reserva de emergência para perda de renda e situações relevantes.
4. Seguros adequados aos riscos que a família não consegue absorver.

5. Documentação, beneficiários e decisões de continuidade familiar.

A primeira reserva não precisa ser perfeita. Pequenos valores já mudam o comportamento porque criam uma alternativa entre o imprevisto e o cartão.

PRINCÍPIO ADAM

Proteção vem antes da sofisticação. Não faz sentido buscar retorno elevado enquanto qualquer emergência simples empurra a família para dívidas caras.

A primeira camada de Lia e Rafael

Com os R\$ 600 do capítulo 7, a sobra passou de R\$ 300 para R\$ 900 por mês. A decisão foi guardar tudo até a reserva chegar a um mês de renda.

Momento	Sobra do mês	Poupança no Balanço	ISF
Ponto de partida	R\$ 300	R\$ 6.000	55 · Atenção
Depois do ajuste	R\$ 900	R\$ 6.000	60 · Atenção
1º mês guardando	R\$ 900	R\$ 6.900	60 · Atenção
2º mês guardando	R\$ 900	R\$ 7.800	60 · Atenção
3º mês guardando	R\$ 900	R\$ 8.700	70 · Saudável

Repare que a nota não sobe todo mês. Ela muda quando uma dimensão muda de faixa — aqui, quando a reserva passa de um mês de renda. Por isso vale acompanhar a direção, e não só o número.

LIQUIDEZ E RISCO

O ISF considera como reserva os saldos de Poupança e Investimentos informados no Balanço. Para a reserva de emergência, porém, não basta o valor: importa poder usar o dinheiro rápido, sem perdas relevantes e com baixo risco.

Aplicações com carência, prazo longo de resgate ou grande oscilação podem entrar no cálculo e, ainda assim, não servir como reserva de emergência. Na dúvida sobre um produto específico, consulte a instituição ou um profissional habilitado.

Saldo e destino: Balanço e Caixa dos Sonhos

No ADAM, o dinheiro guardado aparece em dois lugares, com papéis diferentes. Ele não é somado duas vezes.

	Balanço > Poupança e Investimentos	CFO > Caixa dos Sonhos
Responde	Quanto a família tem guardado de fato.	Para que esse dinheiro está reservado.
Entra no ISF e no patrimônio?	Sim. É o valor que o ISF usa como reserva.	Não. É uma etiqueta sobre o dinheiro, não um segundo dinheiro.
Quando atualizar	Sempre que o saldo mudar, tocando em Salvar Alterações.	Sempre que a família destinar um valor a um objetivo (Aportar agora).

	Balanço > Poupança e Investimentos	CFO > Caixa dos Sonhos
Cuidado	Não registre aqui o que ainda não foi guardado.	A soma guardada em todos os sonhos não deve passar da Poupança mais os Investimentos.

ENTENDA

A primeira reserva cria uma alternativa entre o imprevisto e o cartão — e ela só conta quando está guardada de verdade.

NA PRÁTICA, NO ADAM

Em **CFO > Caixa dos Sonhos**, toque em **+ Criar um sonho**: Nome do sonho “Primeira reserva”, Categoria **Reserva de emergência**, **Valor da meta** R\$ 8.000 (um mês de renda), **Valor já guardado** R\$ 6.000 (a poupança que já existia), **Prazo desejado** 3 meses e **Prioridade** Alta. Toque em **Salvar sonho**. O ADAM sugere cerca de R\$ 667 por mês.

A cada mês, Lia e Rafael fazem duas atualizações sobre o mesmo dinheiro: no **Balanço**, a Poupança sobe R\$ 900 (Salvar Alterações); no sonho, tocam em **Aportar agora**, informam R\$ 900 e escolhem **Aportar agora** de novo para somar ao valor guardado. No terceiro mês, o sonho aparece como **Cumprido**.

SUA PRÓXIMA DECISÃO

Defina um valor mensal possível para a reserva, mesmo que pequeno, e registre o primeiro aporte.

CAPÍTULO 9

Sonhos, patrimônio e escolhas

Organização sem propósito vira contenção permanente.

Uma vida financeira saudável não existe apenas para evitar problemas. Ela deve criar espaço para escolhas, experiências, segurança e construção patrimonial.

Três horizontes

Horizonte	Pergunta	Exemplos
Presente	O que precisa funcionar agora?	Moradia, alimentação, saúde, contas e margem.
Proteção	O que não pode destruir o presente?	Reserva, seguros, redução de vulnerabilidade.
Construção	Para onde a família quer avançar?	Sonhos, educação, casa, independência e patrimônio.

O patrimônio não é apenas o conjunto de bens. É também a capacidade de escolher sem urgência. Por isso, construir patrimônio exige equilíbrio entre liquidez, objetivos, riscos e tempo.

A família não precisa escolher entre viver hoje e construir amanhã. Precisa decidir conscientemente quanto cabe em cada horizonte.

CAIXA DOS SONHOS

Transforme sua sobra financeira em objetivos concretos para sua família.

Seus planos mensais somam R\$ 500

Capacidade de poupança este mês: R\$ 900
(inclui R\$ 900 de Quero guardar)

Viagem em família

Viagem em família · Prioridade Média · set/2027

0% concluído

GUARDADO

R\$ 0

FALTA

R\$ 6.000

Para chegar em set/2027 · ADAM sugere R\$ 500/mês

SEU PLANO MENSAL

R\$ 500 / mês

ESTE MÊS

Aportado

R\$ 0

Falta aportar

R\$ 500

Aportar agora

Editar

Excluir

Primeira reserva

Reserva de emergência · Prioridade Alta · dez/2026 · Cumprido

100% concluído

GUARDADO

R\$ 8.700

FALTA

R\$ 0

Sonho realizado! Você alcançou sua meta.

Ver histórico de aportes (3)

Editar

Excluir

+ Criar um sonho

ENTENDA

Um sonho com valor, prazo e aporte mensal vira objetivo — e passa a disputar o orçamento de forma consciente.

NA PRÁTICA, NO ADAM

No **Caixa dos Sonhos**, cada objetivo tem nome, valor da meta, prazo e valor já guardado. O ADAM calcula quanto é preciso guardar por mês e compara a soma dos planos com a **Capacidade de poupança este mês**: o Disponível antes dos gastos variáveis menos o orçamento variável. Se a família definiu um valor em **Quero guardar** no Plano CFO, ele já faz parte dessa capacidade — o ADAM indica isso entre parênteses. O sonho prioritário aparece na **Home**, no cartão **Próximo sonho**.

Com a primeira reserva cumprida, Lia e Rafael criaram o sonho **Viagem em família**: meta de R\$ 6.000 até setembro de 2027, ou R\$ 500 por mês, definido com **Definir como plano mensal**. O Caixa dos Sonhos mostra **Seus planos mensais somam R\$ 500** e **Capacidade de poupança este mês: R\$ 900 (inclui R\$ 900 de Quero guardar)**: o plano da viagem cabe dentro do que a família já decidiu guardar.

O dinheiro da viagem também fica guardado na Poupança até ser usado. Por isso a Poupança do Balanço continua subindo R\$ 900 por mês: R\$ 500 com destino de viagem e R\$ 400 reforçando a reserva, sem etiqueta de sonho, até a família escolher um novo objetivo.

SUA PRÓXIMA DECISÃO

Escolha um sonho da família e escreva valor, prazo e quanto guardar por mês. Se não couber, ajuste o prazo antes de desistir do sonho.

C9 • Capacidade de poupança de R\$ 900 (inclui Quero guardar), Viagem em família com plano de R\$ 500 e Primeira reserva cumprida. *Tela real do ADAM Famílias, com dados fictícios.*

CAPÍTULO 10

Patrimônio emocional

A tranquilidade também é uma reserva construída ao longo do tempo.

Patrimônio Emocional é a reserva de paz de espírito, confiança, clareza e capacidade de conversar que a família preserva enquanto organiza seu patrimônio financeiro.

Como ele é destruído

- Informações escondidas ou descobertas tarde demais.
- Cobrança sem acordo prévio.
- Uma pessoa carregando toda a responsabilidade.
- Medo constante de uma emergência.
- Decisões importantes tomadas apenas sob pressão.
- Sensação de que qualquer prazer é irresponsável.

Como ele é construído

- Visibilidade compartilhada, sem exposição desnecessária.
- Rituais curtos de conversa e revisão.
- Prioridades escolhidas em conjunto.
- Responsabilidades claras.
- Progresso reconhecido, mesmo quando pequeno.
- Espaço para corrigir sem transformar erro em culpa.

No ADAM, a Empresa Familiar permite registrar a missão, a visão e os valores da família — um acordo simples sobre aquilo a que o dinheiro deve servir.

IMPORTANTE

Organização financeira não substitui apoio psicológico, jurídico ou familiar quando necessário. O papel do ADAM é ajudar a reduzir incerteza e melhorar a qualidade das decisões financeiras.

CAPÍTULO 11

Quem exerce o papel de CFO da família?

Não é quem manda no dinheiro. É quem ajuda a família a enxergar o conjunto e manter direção.

Em uma empresa, o CFO conecta números, riscos, prioridades e futuro. Na família, esse papel pode ser exercido por uma pessoa ou compartilhado. Ele não significa controle absoluto, fiscalização ou superioridade.

Quatro responsabilidades

Método ADAM	Responsabilidade familiar
Análise	Reunir a realidade sem esconder nem dramatizar.
Direção	Escolher a prioridade e reconhecer as renúncias.
Acompanhamento	Transformar a intenção em valor, data e responsável — e revisar toda semana.
Melhoria	Revisar, aprender e ajustar o próximo ciclo antes que o problema cresça.

Um ritual de 15 minutos

1. O que mudou desde a última conversa?
2. Qual compromisso relevante vence antes da próxima revisão?
3. A prioridade do mês continua possível?
4. Existe algum risco novo ou gasto fora do previsto?
5. Qual é a única decisão que precisa sair da reunião?

O ritual não deve virar interrogatório. Ele existe para diminuir surpresas e impedir que toda conversa sobre dinheiro aconteça somente durante uma crise.

O ritual com o ADAM aberto

Pergunta do ritual	Onde olhar no ADAM
1. O que mudou desde a última conversa?	CFO > Execução do Mês: gasto variável até hoje e projeção do mês.
2. Qual compromisso vence antes da próxima revisão?	Home > Ritmo do mês > Ver próximos compromissos.
3. A prioridade do mês continua possível?	CFO > Resumo do plano: orçamento variável, economia planejada e sobra prevista.
4. Existe risco novo ou gasto fora do previsto?	CFO > Ritmo por categoria e Exceções do mês.
5. Qual é a única decisão que precisa sair da reunião?	CFO > Voz do CFO: a prioridade e a próxima ação sugeridas.



C10 · Cenário Personalizável: orçamento variável de R\$ 1.400, sobra prevista de R\$ 0 — os R\$ 900 de Quero guardar já têm destino —, Viável este mês e projeção do mês. *Tela real do ADAM Famílias, com dados fictícios.*

ENTENDA

Exercer o papel de CFO é manter vivo o ciclo de Análise, Direção, Acompanhamento e Melhoria — não controlar cada pessoa.

NA PRÁTICA, NO ADAM

Em **CFO > Estratégia Financeira**, escolha o cenário de referência do mês: **Conservador**, **Equilibrado**, **Acelerado** ou **Personalizável**. No Personalizável, toque em **Editar orçamento**, informe **Gastos variáveis planejados**, **Quero guardar** e os **Limites por categoria**, e toque em **Salvar budget**.

Lia e Rafael escolheram o Personalizável: R\$ 1.400 de gastos variáveis planejados (Mercado 850, Transporte / Combustível 250, Lazer 150, Saúde 150) e R\$ 900 em Quero guardar. Depois do ajuste, o Disponível antes dos gastos variáveis é R\$ 2.300: R\$ 1.400 para o dia a dia e R\$ 900 para guardar. O Resumo do plano mostra **Sobra prevista** de R\$ 0 e o selo **Viável este mês**. Em **Como chegamos a este plano?**, a conta aparece completa: R\$ 2.300 – R\$ 1.400 – R\$ 900 (Quero guardar) = R\$ 0 de sobra prevista. Sobra prevista zero, aqui, não é falta de dinheiro: significa que todo o dinheiro do mês já tem destino, inclusive os R\$ 900 da poupança.

A **Economia planejada** mostra outra coisa: quanto o orçamento variável fica abaixo dos gastos variáveis informados no Balanço. Como Lia e Rafael já atualizaram o Balanço para R\$ 1.400, ela aparece como R\$ 0.

Durante o mês, cada gasto é registrado pelo botão **Registrar gasto** (valor, Categoria e **Salvar gasto**). A **Execução do Mês** compara o gasto variável até hoje com o orçamento e projeta o fim do mês. O Balanço continua sendo a base de referência: não é preciso alterá-lo a cada compra.

SUA PRÓXIMA DECISÃO

Combinem um horário fixo de 15 minutos por semana e usem as cinco perguntas com o ADAM aberto.

CAPÍTULO 12

Seu Mapa de Direção

Não tente resolver tudo. Descubra qual frente merece o primeiro movimento.

Leia cada afirmação e marque aquela que melhor representa sua realidade atual. Não existe resultado perfeito; existe uma prioridade mais importante para o próximo ciclo.

Frente	Sinal principal	Primeiro objetivo	Onde olhar no ADAM
1. Margem mensal	A renda termina antes do mês ou sobra muito pouco.	Recuperar espaço entre renda e compromissos.	Balanço > Sobra Mensal
2. Compromissos invisíveis	Parcelas e obrigações surpreendem a família.	Construir o mapa completo do mês.	Home > Comprometimento; Agenda financeira
3. Dependência do crédito	O cartão cobre despesas recorrentes depois que a renda acaba.	Interromper a expansão e recuperar margem.	CFO > Índices financeiros; Exceções do mês
4. Dívidas sem direção	A família paga, mas não sabe se o saldo diminui.	Mapear custo, prazo e prioridade.	Balanço > Dívidas e juros
5. Falta de proteção	Qualquer imprevisto exige empréstimo ou cartão.	Construir a primeira camada de reserva.	Balanço > Poupança; Caixa dos Sonhos
6. Falta de construção	O mês funciona, mas nenhum objetivo avança.	Escolher e proteger uma prioridade.	CFO > Caixa dos Sonhos
7. Falta de governança	Dinheiro só é discutido em momentos de tensão.	Criar um ritual familiar simples.	Ritual do capítulo 11; Empresa Familiar

Lia e Rafael marcaram a frente 5, Falta de proteção: a sobra existia, mas qualquer imprevisto iria para o cartão.

Minha prioridade agora

A frente que mais pressiona a família é:

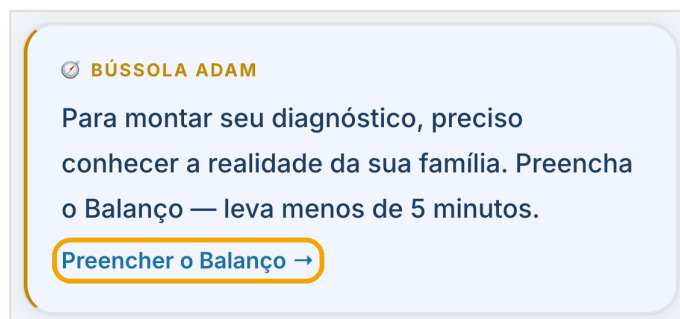
A decisão que pode aumentar nossa tranquilidade nos próximos 30 dias é:

PLANO DE INÍCIO

Os primeiros sete dias no ADAM

O objetivo desta semana não é reorganizar toda a vida financeira. É retirar a principal pressão do campo da sensação e colocá-la no campo da decisão. Cada dia leva de 15 a 30 minutos, e o roteiro também funciona com papel e caneta.

Os nomes em negrito são os que aparecem no aplicativo. Os números entre parênteses são os da família de Lia e Rafael.



C1 • Bússola ADAM convidando a preencher o Balanço — o ponto de partida do Dia 1. Tela real do ADAM Famílias, com dados fictícios.

Dia 1 · Preencher o Balanço

Objetivo: Reunir os números do mês em um só lugar.

Conceito: A vida financeira é um sistema; renda real (capítulos 2 e 3).

Passo a passo

1. Separe extratos, faturas e contracheques. Na barra de abas, toque em **Balanço**.
2. Em **(+) Renda Mensal**, informe a renda líquida (Salário / renda principal: R\$ 8.000).
3. Em **(-) Gastos Fixos**, preencha cada linha. Em **Internet · Telefone · Streaming**, deixe só internet e telefone (R\$ 320).
4. Em **(-) Gastos Variáveis**, use os valores de um mês comum (R\$ 1.700 no total).
5. Em **(-) Parcelas de Dívidas**, informe as parcelas que já existem (Financiamento veículo R\$ 820; Cartão de crédito R\$ 180).
6. Em **(-) Assinaturas e Serviços Digitais**, toque em **Analisar**, inclua cada serviço em **+ Adicionar** e toque em **Aplicar** (R\$ 250).
7. Em **Balanço Patrimonial**, informe Ativos e Passivos (Veículos R\$ 48.000; Poupança R\$ 6.000; Financ. veículo R\$ 12.920; Cartão crédito R\$ 1.080).
8. Toque em **Salvar Alterações**.

Resultado esperado: Sobra Mensal (R\$ 300) e Patrimônio Líquido (R\$ 40.000) calculados, e o primeiro ISF completo na Home.

Dia 2 · Ler a nota

Objetivo: Entender o ponto de partida.

Conceito: ISF, quatro dimensões e faixas (capítulo 2).

Passo a passo

1. Toque em **Home** e leia o cartão **Índice de Saúde Financeira**: nota, faixa e comentário.
2. Leia a **Bússola ADAM**, que sugere o próximo passo.
3. No resumo do mês, consulte **Sobra Mensal, Patrimônio LÍQ., Comprometimento e Reserva**.
4. Anote a dimensão mais frágil (para Lia e Rafael, a reserva).

Resultado esperado: Uma hipótese clara sobre a peça que pressiona o sistema (ISF 55, Atenção).

Dia 3 · Mapear o que já está decidido

Objetivo: Saber quanto do próximo mês já tem destino.

Conceito: O mês não começa do zero (capítulos 3 e 4).

Passo a passo

1. Na **Home**, confira o **Comprometimento** (75%).
2. No cartão **Ritmo do mês**, toque em **Ver próximos compromissos**.
3. Na **Agenda financeira**, toque em **+ Adicionar** e registre cada vencimento: Nome, Dia do mês, Valor (opcional) e Categoria. Toque em **Salvar compromisso**.
4. Em **CFO > Resumo do plano**, abra **Como chegamos a este plano?** e consulte o **Disponível antes dos gastos variáveis** (R\$ 2.000).

Resultado esperado: As datas do mês na agenda e o valor disponível para decidir.

Dia 4 · Encontrar o invisível

Objetivo: Recuperar margem sem cortar o que importa.

Conceito: Crédito não é renda; gastos invisíveis (capítulos 5 e 7).

Passo a passo

4

1. Em **Gastos**, toque em **Analisar Gastos Zombie**.
2. Marque cada serviço como **Uso**, **Não uso** ou **Revisar** e toque em **Aplicar** (Economia potencial / mês: R\$ 150).
3. Em **CFO > Índices financeiros**, veja o **Comprometimento com parcelas** (12,5%).
4. Escolha um corte para fazer de verdade. Depois de cancelar, apague o valor do serviço na lista e toque em **Aplicar**.

Resultado esperado: Uma economia mensal identificada e a decisão de qual serviço cancelar.

Dia 5 · Escolher a direção

Objetivo: Definir uma única prioridade para 30 dias.

Conceito: Direção: prioridade e renúncias (capítulos 11 e 12).

Passo a passo

5

1. Complete o Mapa de Direção do capítulo 12.
2. Em **CFO > Estratégia Financeira**, escolha um cenário. Para definir limites próprios, escolha **Personalizável** e toque em **Editar orçamento**.
3. Informe **Gastos variáveis planejados** (R\$ 1.400), **Quero guardar** (R\$ 900) e os **Limites por categoria**. Toque em **Salvar budget**.
4. Leia o **Resumo do plano**: orçamento variável, economia planejada, sobra prevista e o selo de viabilidade.

Resultado esperado: Um orçamento variável de R\$ 1.400, R\$ 900 com destino de poupança e o selo Viável este mês.

Dia 6 · Dar nome ao objetivo

Objetivo: Transformar a prioridade em valor, data e responsável.

Conceito: Proteção, sonhos ou dívidas (capítulos 6, 8 e 9).

Passo a passo

6

1. Se a prioridade é proteção ou um sonho: em **CFO > Caixa dos Sonhos**, toque em **+ Criar um sonho**, preencha Nome do sonho, Categoria, Valor da meta, Valor já guardado, Prazo desejado e Prioridade, e toque em **Salvar sonho**.
2. Se a prioridade é uma dívida: em **Balanço > Dívidas e juros**, toque em **Adicionar dívida**. Se ela já está no Balanço, responda **Sim, ela já está incluída** e **Sim, já está incluído**. Toque em **Salvar dívida**.
3. Combine em família quem cuida do objetivo e até quando.

Resultado esperado: A prioridade registrada no ADAM, com responsável e prazo (Primeira reserva: R\$ 8.000 em 3 meses).

Dia 7 · Combinar o acompanhamento

Objetivo: Garantir que a decisão continue viva na semana seguinte.

Conceito: Acompanhamento e Melhoria (capítulo 11).

Passo a passo

7

1. Converse 15 minutos em família, sem buscar culpados, usando as cinco perguntas do ritual.
2. Em **CFO**, leia a **Execução do Mês** e a **Voz do CFO**.
3. A partir de hoje, registre os gastos pelo botão **Registrar gasto**: valor, Categoria e **Salvar gasto**.
4. Registre o que será acompanhado na semana seguinte e marque o próximo ritual.

Resultado esperado: Um ritual semanal marcado e uma única próxima ação.

DEPOIS DESTA GUIA

Depois de sete dias, a família tem um ponto de partida, uma prioridade e um ritual. O próximo passo é manter o ciclo: acompanhar a semana, revisar o mês e ajustar o seguinte. Uma vez por mês, atualize o Balanço com os valores do mês e toque em Salvar Alterações.

Se ainda não usa o ADAM, você pode calcular gratuitamente o ISF Estimado em app.adamcfo.com.br/isf.html e experimentar o ADAM Famílias por 7 dias, sem cartão. Depois do teste, o ADAM Famílias é uma assinatura.

Os materiais de aprofundamento da Coleção Direção Financeira ADAM — sobre crédito, organização do mês e um plano de 90 dias — estão em preparação e serão anunciados em adamcfo.com.br.

O ADAM CFO

O ADAM CFO é uma plataforma de direção financeira para famílias. Foi criado para apoiar cada etapa do Método ADAM — Análise, Direção, Acompanhamento e Melhoria — e transformar informação em tranquilidade, capacidade de escolha e Patrimônio Emocional.

| *Análise · Direção · Acompanhamento · Melhoria*

ADAM CFO · Direção financeira para famílias · adamcfo.com.br · suporte@adamcfo.com.br