

MAPA FINANCEIRO



Quilômetro Zero

Sua próxima corrida começa antes da largada.

O guia para descobrir quanto a sua próxima prova realmente custa — e quanto separar por mês para correr sem apertar o orçamento.



Guia + planilha Mapa da Prova · enxergue o caminho do seu dinheiro

ANTES DE COMEÇAR

Você treina o corpo. Falta treinar o quilômetro zero.

Você acompanha pace, distância, frequência, tempo de recuperação. Tem plano de treino, planilha de treino, aplicativo de treino. Mas quase ninguém planeja o quilômetro que vem antes da largada: o financeiro.

E é justamente ali que a prova costuma pesar. Não no dia. Nas semanas que vêm depois, quando a fatura chega com a inscrição, a passagem, a hospedagem, o jantar, o tênis novo e o café do aeroporto — tudo junto.

Em cerca de 10 minutos, você vai:

- listar todos os custos da sua próxima prova, inclusive os que ninguém lembra;
- descobrir o custo real da experiência, e não só o valor da inscrição;
- ver quanto você já tem e quanto ainda falta;
- definir quanto separar por mês até a data da prova;
- responder com honestidade se isso cabe no seu orçamento hoje.

Não importa se a sua próxima prova é a primeira de 5 km no bairro ou a sua terceira maratona em outro estado. A lógica é exatamente a mesma. Muda só o tamanho dos números.

Nathy · Mapa Financeiro

O PONTO DE PARTIDA

Por que planejar uma corrida também é planejamento financeiro

A maioria dos objetivos financeiros é vaga. "Quero juntar dinheiro." "Preciso me organizar." "Um dia eu viajo." Sem data, sem valor, sem motivo claro. Objetivo assim não sai do lugar.

Uma prova é o contrário disso. Ela tem **data marcada**, tem **valor**, e tem **um motivo que você realmente quer**. É o objetivo financeiro mais bem definido que a maioria das pessoas tem no ano — e mesmo assim quase ninguém trata dele dessa forma.

Você não corre 21 km sem plano de treino. Também não precisa pagar uma prova sem plano de dinheiro.

O que a corrida ensina sobre dinheiro

- **Prazo define ritmo.** Na corrida e no bolso. Saber quantos meses faltam muda quanto você precisa separar por mês.
- **Constância vence esforço.** Ninguém corre 21 km treinando uma vez. Ninguém junta R\$ 1.000 guardando uma vez.
- **O que não é medido vira surpresa.** Você mede o treino. O gasto também precisa ser medido.
- **Planejar não tira o prazer.** Tira a ansiedade. Que é diferente.

Se você consegue planejar uma prova do começo ao fim, você consegue planejar qualquer objetivo com data. É o mesmo movimento.

A CONTA QUE NINGUÉM FAZ

O preço da inscrição não é o custo da prova

Quando alguém pergunta quanto custa a prova, a resposta quase sempre é o valor da inscrição. Só que a inscrição é o começo da conta, não a conta.

Veja um exemplo de meia maratona em outra cidade, com uma noite de hospedagem:

O QUE ENTRA NA CONTA	VALOR
Inscrição	R\$ 180
Deslocamento até a cidade (passagem ou combustível e pedágio)	R\$ 260
Hospedagem — 1 noite	R\$ 320
Transporte local e estacionamento	R\$ 60
Alimentação do fim de semana	R\$ 120
Retirada do kit, foto oficial, imprevistos	R\$ 60
Custo real da experiência	R\$ 1.000

A inscrição foi 18% do custo. Os outros 82% são o que costuma chegar de surpresa.

E repare: nesse exemplo ainda não entrou tênis novo, roupa, relógio, assessoria ou fisioterapia. Cada um desses itens pode dobrar a conta.

Importante: os valores acima são só um exemplo para mostrar a proporção. O seu número vai ser diferente — e descobrir qual é ele é exatamente o objetivo deste material. A conta não existe para desanimar ninguém. Ela existe para você decidir com antecedência, e não no cartão, na semana da prova.

MAPEAMENTO

Os custos que você precisa considerar

Quatro momentos, quatro grupos de gasto. Marque mentalmente o que se aplica à sua prova.

1 · Antes da prova

- Inscrição (e a diferença entre lotes)
- Taxa de transferência ou alteração
- Avaliação física ou exame médico
- Assessoria, treinos, academia
- Tênis de prova
- Roupas, meia, viseira, acessórios
- Relógio, cinto, pochete
- Gel, isotônico, suplementos

2 · Deslocamento e estadia

- Passagem ou combustível
- Pedágio e bagagem
- Hospedagem (quantas noites?)
- Transporte no destino
- Estacionamento
- Ida extra para retirar o kit
- Acompanhante, se for o caso

3 · No dia

- Alimentação antes e depois
- Água, isotônico, gel extra
- Guarda-volumes
- Fotos oficiais
- Camiseta, medalha ou souvenir extra
- Transporte até a largada

4 · Depois da prova

- Massagem ou fisioterapia
- Farmácia e recuperação
- Refeição de comemoração
- Dia de descanso (se afeta a renda)
- Reposição de tênis ou roupa gasta

Você não precisa gastar em todos. Você precisa decidir em quais vai gastar.

PASSO A PASSO

Como calcular o custo total da experiência

- 1 Liste tudo, mesmo o que ainda é incerto.** Não espere ter o preço exato da passagem para anotar. Uma estimativa aproximada vale muito mais do que um item esquecido. Você ajusta depois.
- 2 Separe "vou comprar" de "já tenho".** O tênis que ainda tem quilometragem, a roupa que já serve, o relógio que já funciona — nada disso entra na conta. Só entra o que vai sair do seu bolso daqui para frente.
- 3 Some por grupo, não item por item.** Antes, deslocamento, dia da prova, depois. Somar por grupo mostra onde o dinheiro realmente está: na maioria das provas fora de casa, o deslocamento e a hospedagem pesam mais do que tudo somado.
- 4 Arredonde para cima e acrescente 10% de folga.** Sempre aparece um gasto que não estava na lista. Se ele não aparecer, você termina a prova com dinheiro sobrando — o que também é um ótimo resultado.

Custo total da experiência

TUDO O QUE SAI DO SEU BOLSO, DE HOJE ATÉ O DIA SEGUINTE À PROVA

Na planilha **Mapa da Prova**, você só preenche os valores. O total é calculado sozinho, com a folga de imprevistos já incluída.

SUA POSIÇÃO HOJE

Quanto você já tem e quanto ainda falta

Com o custo total na mão, faltam três respostas. São perguntas simples, mas exigem honestidade.

1. Quanto você já tem separado para esta prova?

Vale apenas o dinheiro que hoje está destinado a isso. Se está tudo misturado na conta corrente junto com as despesas do mês, o valor real costuma ser zero — e começar do zero está completamente ok.

2. Quanto falta?

Custo total menos o que você já tem. Esse é o número que precisa ser construído até a data da prova.

3. Quantos meses faltam até a prova?

Conte do mês atual até o mês da prova. Se faltam menos de 30 dias, conte 1 mês: a conta fica mais dura, mas fica verdadeira.

Reserva de emergência não é dinheiro de prova. A reserva existe para o que você não planejou: o carro que quebrou, o dente, o mês em que a renda caiu. Uma prova com data marcada é um gasto planejado. Se a única forma de pagar for tirar da reserva, o recado não é "desista" — é "essa prova precisa de mais prazo".

O RITMO

Quanto guardar por mês

É aqui que a prova deixa de ser um susto e vira um plano. Na corrida você divide a distância em ritmo por quilômetro. No dinheiro, você divide o valor em ritmo por mês.

Quanto falta ÷ meses até a prova

= O SEU RITMO MENSAL

EXEMPLO	VALOR
Custo total da experiência	R\$ 1.000
Quanto já tenho separado	R\$ 200
Quanto ainda falta	R\$ 800
Meses até a prova	5
Guardar por mês	R\$ 160

R\$ 160 por mês é uma decisão.

R\$ 800 de uma vez, na semana da prova, é um susto.

Duas coisas que fazem esse plano funcionar

- **Um lugar separado para esse dinheiro.** Objetivo que fica misturado com o dinheiro do mês sempre perde. Pode ser outra conta, um cofrinho do banco, um envelope. O que importa é não ser o mesmo saldo do supermercado.
- **Uma data fixa.** Guarde no dia em que o dinheiro entra, não no que sobrar no fim do mês. O que sobra raramente sobra.

REALIDADE DO ORÇAMENTO

E se não couber no seu mês?

Agora compare dois números: **quanto você precisa guardar por mês** e **quanto você consegue guardar por mês** sem comprometer as contas essenciais.

Se o que você consegue é igual ou maior, está resolvido. Agende a transferência e siga treinando. Se é menor, você não tem um problema — você tem uma informação, com meses de antecedência. E cinco caminhos possíveis:

- 1 Reduzir o escopo da experiência.** Uma noite em vez de duas. Ir e voltar no mesmo dia. Dividir carro e quarto com outro corredor. Usar o tênis que você já tem — que, aliás, é o tênis em que você treinou.
- 2 Aumentar o prazo.** A mesma prova costuma acontecer todo ano. Mais meses de prazo significam uma parcela mensal menor, sem apertar nada.
- 3 Trocar a prova.** Uma prova perto de casa custa uma fração de uma prova em outra cidade. Correr continua sendo correr, e o pódio pessoal é o mesmo.
- 4 Abrir espaço no mês.** Uma assinatura que você não usa, um delivery por semana, uma compra que pode esperar. Não é sobre cortar tudo — é sobre escolher o que vale mais para você neste momento.
- 5 Antecipar o que fica mais barato antecipado.** Inscrição no primeiro lote, passagem comprada com meses de antecedência, hospedagem reservada cedo. O mesmo fim de semana pode custar bem menos só por decisão de calendário.

Ajustar não é desistir. É escolher com consciência, em vez de descobrir depois.

ANTES DA LARGADA

Checklist financeiro do corredor

Até 60 dias antes

- ☐ Custo total da prova calculado
- ☐ Valor mensal definido
- ☐ Dinheiro em um lugar separado
- ☐ Lote da inscrição escolhido
- ☐ Passagem e hospedagem pesquisadas
- ☐ Lista do que já tenho x preciso comprar

Semana da prova

- ☐ Dinheiro do fim de semana separado do dinheiro do mês
- ☐ Limite e fatura do cartão conferidos
- ☐ Margem para imprevistos reservada
- ☐ Nenhuma conta essencial comprometida
- ☐ Valor do transporte e estacionamento em mãos

Até 15 dias antes

- ☐ Inscrição paga
- ☐ Transporte confirmado
- ☐ Hospedagem confirmada
- ☐ Equipamentos definidos (nada novo na semana da prova)
- ☐ Alimentação da viagem planejada

Depois da prova

- ☐ Gasto real anotado na planilha
- ☐ Diferença entre o previsto e o real conferida
- ☐ Recuperação (fisio, massagem) prevista
- ☐ Próxima prova já anotada no calendário

Regra de ouro: se pagar essa prova compromete uma conta essencial, o problema não é a prova. É o momento dela.

Como usar o Mapa da Prova

A planilha faz a conta por você. Você só preenche os campos em **amarelo**; tudo em cinza é calculado automaticamente.

- 1 Preencha os dados da prova.** Nome, cidade, distância e data. Os meses que faltam aparecem sozinhos.
- 2 Lance os custos por grupo.** Use estimativa quando ainda não souber o valor exato e volte para atualizar conforme confirmar cada item.
- 3 Confira o custo total.** Ele aparece com a folga de imprevistos já somada.
- 4 Informe quanto você já tem e quanto consegue separar por mês.** A planilha mostra quanto falta, quanto guardar por mês e responde se o objetivo cabe no seu orçamento.
- 5 Se aparecer "precisa de ajuste", use o bloco de decisões.** O que preciso comprar, o que já tenho, o que posso reutilizar e o que pode ficar para depois.

As três abas

- **Mapa da Prova** — a planilha principal, com custos, total, plano mensal e ajustes.
- **Checklist** — o mesmo checklist deste guia, para marcar conforme avança.
- **Minhas Provas do Ano** — a visão do calendário inteiro: quanto o seu ano de corrida vai custar e quanto isso representa por mês.

PARA TERMINAR

Quando você enxerga o número inteiro, a decisão fica simples

Provavelmente você nunca tinha calculado uma corrida dessa forma. E talvez o número tenha surpreendido. Isso é bom: número que aparece agora é número que dá para planejar. Número que aparece depois vira fatura.

Você não precisa correr menos. Você precisa saber quanto custa correr — e organizar isso com antecedência, no seu ritmo, do mesmo jeito que organiza o treino.

A prova não começa na largada. Começa no dia em que você decide que ela cabe no seu plano.

Esse planejamento nasceu da mesma lógica do Mapa Financeiro: quando você enxerga seus números, você consegue tomar decisões melhores. Vale para uma prova de 10 km e vale para o mês inteiro.

Se quiser levar essa organização para toda a sua vida financeira

O Mapa Financeiro é a ferramenta que faz com o seu mês o que o Mapa da Prova fez com a sua corrida: mostra o caminho do seu dinheiro, do que entra ao que sobra.

omeumapafinanceiro.com.br

Boa prova. Nos vemos na largada.