

Relato e sistematização de experiência: Gerontologia na prática

A experiência de uma filha ao assumir a mãe com Alzheimer - rotinas; gestão de custos; planejamento de compras e plano financeiro para renda recorrente (passiva)

Adilene Hensel Matias

Introdução

A Assumir o cuidado integral de uma pessoa idosa com diagnóstico de doença de Alzheimer constitui uma experiência complexa, que envolve dimensões afetivas, familiares, organizacionais e financeiras. No meu caso, essa experiência também foi atravessada pelo amor profundo por minha mãe e pela consciência de que a decisão de trazê-la para viver comigo e com minha família não era apenas prática, mas profundamente humana.

Neste relato, sistematizo a experiência de trazer minha mãe para residir em Florianópolis, assumindo de forma mais integral sua rotina de cuidado. Essa decisão exigiu deslocamento físico, adaptação a um novo ambiente doméstico e profunda reorganização emocional, familiar e financeira. Exigiu, sobretudo, coragem para reconhecer que cuidar de quem se ama também implica medo, renúncia, dúvidas e responsabilidade cotidiana.

O processo foi marcado por inseguranças, tentativas de encontrar a melhor alternativa e decisões difíceis, sempre acompanhadas pelo desejo de preservar o bem-estar de minha mãe, da minha família e de mim mesma como filha e cuidadora. Entre a razão que avaliava custos, espaços e rotinas, e o coração que desejava mantê-la por perto, fui construindo um caminho possível.

Ao longo dessa trajetória, foram avaliadas instituições de longa permanência, possibilidades de moradia e estratégias de cuidado domiciliar. A opção por acolhê-la no apartamento familiar, mesmo diante de limitações de espaço e de uma rotina previamente estabelecida, levou à necessidade de reorganizar hábitos, criar novas rotinas, planejar custos e fortalecer redes de apoio. Mais do que uma mudança de endereço, tratou-se de uma mudança na forma de viver em família.

O objetivo deste artigo é apresentar essa vivência como relato e sistematização de experiência, articulando aspectos da gerontologia social, da gestão doméstica, do planejamento financeiro e da construção de renda recorrente. Busca-se oferecer reflexões e ferramentas práticas para famílias cuidadoras e profissionais interessados na

sustentabilidade do cuidado no envelhecimento, sem perder de vista que, por trás dos números, planilhas e decisões, existem vínculos, afetos e histórias de vida.

1. Mudança de cidade, adaptação familiar e dimensão afetiva do cuidado

A decisão de trazer minha mãe para viver comigo em Florianópolis representou um grande marco em nossas vidas. Deixar a casa à qual ela tinha profundo apego, em Cunha Porã, e encarar uma mudança de 650 km foi um desafio repleto de dúvidas, medo e emoção. Cheguei a cogitar alternativas, como trocar de casa com amigos ou buscar um sítio mais espaçoso, acreditando que precisávamos de um ambiente maior para acolhê-la. Com o tempo, percebi que essa busca incessante talvez fosse também uma forma de adiar a decisão definitiva, alimentada pela insegurança de não saber se eu conseguiria assumir, de fato, toda a responsabilidade pelo cuidado diário da minha mãe, que amo profundamente.

Diante desse cenário, propus à família fazermos uma experiência: se não desse certo, recorreríamos a uma instituição de longa permanência para idosos. Já havia visitado 20 ILPIs, conhecido suas estruturas e valores, e identificado três opções viáveis, o que me trouxe alguma segurança para avançar. Ainda assim, a decisão não era simples. Havia, de um lado, a necessidade de garantir cuidado adequado; de outro, o desejo íntimo de tê-la por perto, de acompanhar seus dias, de protegê-la e de oferecer, dentro das nossas possibilidades, um lar onde ela pudesse se sentir amada e segura.

A chegada em Florianópolis marcou o início de um período de intensos ajustes para todos. O primeiro mês foi dedicado à adaptação: reorganizei minha rotina de trabalho, passei a atender clientes à tarde e reservei as manhãs para o cuidado direto com minha mãe, incluindo café, banho, atividades de pintura, música, caminhadas e preparo do almoço. Foi um tempo exigente, mas também precioso, pois permitiu reconstruir nossa convivência cotidiana e compreender, na prática, que o cuidado se faz em pequenos gestos repetidos todos os dias.

No segundo mês, contratei uma cuidadora para os sábados e, quinze dias depois, outra para os domingos. Durante a semana, já contávamos com Maria Aparecida, que alternava entre a administração das rotinas domésticas e os cuidados com minha mãe, permitindo que eu equilibrasse as demandas profissionais e familiares. Aos poucos, fomos descobrindo novas atividades para ela, como sessões semanais com personal trainer, que contribuíram para sua postura, mobilidade e bem-estar.

Antes dessa mudança, minha mãe viveu quatro anos sozinha após o diagnóstico de Alzheimer, monitorada por câmeras e, no último ano, com o apoio de uma cuidadora em meio período. Sempre respeitei seu desejo de permanecer no lar, mesmo diante da insistência para que viesse morar comigo. Tudo mudou em dezembro de 2023, quando ela teve um surto e precisou ser fortemente medicada por um psiquiatra. Esse episódio doloroso exigiu decisões rápidas e difíceis, incluindo a experiência em instituições de longa permanência, onde ela permaneceu por dezoito meses. Durante esse tempo, dividi

minha vida entre duas cidades, buscando estar presente mensalmente e oferecer o máximo de cuidado e afeto.

O retorno definitivo para Florianópolis, em setembro de 2025, foi cuidadosamente planejado. Contratei uma secretária doméstica, estudante de enfermagem, para se ambientar à casa e garantir uma transição mais suave. Com o tempo, a rotina se estabilizou e a convivência se tornou natural. Hoje, compreendo que o medo inicial era, em grande parte, expressão do amor e do desejo de acertar. Estar próxima, cuidar diariamente, dormir abraçada, perceber suas necessidades e garantir sua segurança trouxeram paz ao meu coração, mesmo diante do cansaço físico e mental. Esse cuidado só se tornou possível porque não está sustentado por uma pessoa sozinha, mas por uma rede que inclui cuidadoras, fisioterapeuta, profissionais de apoio e meu marido Márcio, que divide comigo essa responsabilidade com presença, compreensão e apoio constante.

Essa experiência reforçou em mim a importância do afeto, da escuta do próprio coração e, principalmente, da construção de uma rede de apoio sólida para enfrentar os desafios do cuidado familiar. O processo de adaptação não foi fácil, mas trouxe aprendizados valiosos sobre amor, resiliência, limites pessoais e força dos vínculos. Cuidar da minha mãe tem sido, ao mesmo tempo, uma responsabilidade imensa e uma oportunidade de retribuir, com presença e ternura, parte do amor recebido ao longo da vida.

1.1 Desafios práticos da adaptação domiciliar

Logo no primeiro mês, senti a necessidade de aprender a fazer bolos e pães em casa, tanto para economizar quanto para oferecer lanches gostosos à família. Nunca havia me aventurado nessa área, mas, após algumas tentativas, consegui preparar um bolo de milho delicioso. Dois dias depois, já estava com outro bolo no forno e até arrisquei um pão. No entanto, percebi que não conseguiria manter a produção de pães, pois minha mãe e meu marido consomem bastante. Por isso, decidi focar apenas nos bolos.

Essas experiências culinárias trouxeram à tona outras descobertas importantes: o alto consumo de itens como papel higiênico, lenços umedecidos, fraldas, café, pão, bolo, guardanapos, frutas, sucos, carnes, amaciante, sabão em pó e sabonete líquido. Até a conta de gás dobrou. Antes, vivendo apenas com meu marido, não observava os preços. Agora, quase todos os dias havia compras a fazer. Foi preciso planejar melhor, controlar custos e monitorar as contas para não faltar mantimentos.

1.1.1 Redes de apoio, vínculos e sustentabilidade do cuidado

A gerontologia social nos convida a enxergar o envelhecimento de forma integrada, considerando não apenas os aspectos físicos, mas também os contextos sociais, culturais e afetivos. O cuidado, nesse sentido, é uma prática relacional, construída na reciprocidade, nos vínculos e na negociação de papéis. Por isso, a formação de redes de apoio — sejam elas, formais ou informais — é essencial para garantir a sustentabilidade do cuidado e preservar a saúde de quem cuida.

Essa compreensão se tornou ainda mais clara na minha rotina. Mesmo contando com cuidadoras, percebo que minha mãe busca constantemente minha presença. Ela se sente tranquila quando estou ao seu lado, seja pintando, assistindo televisão ou apenas compartilhando o silêncio. Quando preciso sair, explico para onde vou e quem ficará com ela, mas, durante minha ausência, ela pergunta repetidas vezes se já voltei. Esse comportamento revela os limites da terceirização do cuidado: por mais que seja necessário para que eu possa realizar minhas atividades, o vínculo afetivo permanece insubstituível.

Essas situações me fazem refletir sobre o equilíbrio entre dedicação e autocuidado. Atender integralmente uma pessoa com Alzheimer exige renunciar a parte da própria vida, e por isso é fundamental buscar estratégias para não se perder nesse processo. O aprendizado é diário, e sigo me adaptando com amor, paciência e maturidade, reconhecendo que o cuidado também é uma forma de crescimento pessoal.

1.1.2 Convivência com a doença de Alzheimer no contexto familiar

A convivência diária com o Alzheimer traz desafios, mas também lições valiosas. A doença exige atenção constante, adaptações no ambiente doméstico e supervisão para garantir segurança e qualidade de vida. Mesmo diante das limitações, minha mãe continua transmitindo ensinamentos, seja ao repetir gestos cotidianos, demonstrar preocupação com meu bem-estar ou compartilhar memórias através de pequenas ações. Observar esses detalhes se torna um presente, uma forma de celebrar sua presença e valorizar cada momento.

Além disso, ela sempre teve, ao longo da sua vida, uma postura econômica e responsável financeiramente, inspirando a organização, a preservação das coisas e o planejamento financeiro de longo prazo. Os alertas sobre gastos e a busca por estabilidade reforçam a importância de planejar o futuro, especialmente diante das incertezas que a vida apresenta. Adotar um controle rigoroso das despesas e construir indicadores por categoria tornou-se uma prática fundamental para compreender e administrar as demandas do lar.

Aprofundarei estes assuntos nas próximas seções 2 e 3, trazendo a minha própria experiência da gestão de custos/compras no cotidiano e como tomei mais consciência sobre a importância do planejamento financeiro hoje com foco na construção de uma renda recorrente para o futuro. Quero falar sobre a força que tem a independência financeira e, como podemos construir ao longo da vida uma renda passiva suficiente para nosso autossustento no momento que não pudermos mais produzir.

2. Gestão de custos e planejamento das compras domésticas

No início, imaginei que seria simples criar um cardápio semanal, definir itens de compra e pesquisar preços. Mas logo percebi a complexidade envolvida: marcas, quantidades, valores, logística, armazenamento e validade dos produtos. Cheguei a considerar sistemas de gestão como os usados em restaurantes, mas percebi que seriam inviáveis para a rotina doméstica. Era necessário encontrar uma forma prática e sustentável de administrar tempo, recursos e qualidade da alimentação.

As mudanças não pararam por aí. Meu marido observou que passamos a lavar roupas diariamente, às vezes mais de uma vez. Ajustamos para três vezes por semana. Também percebi que minha mãe precisava de fraldas após o café da manhã, mas muitas vezes conseguia avisar antes de usar. Isso me levou a optar por absorventes geriátricos para incontinência moderada, que custam R\$20,00 por pacote com 20 unidades, contra R\$30,00 por pacote de fraldas com apenas 8 unidades. A economia foi de R\$2,75 por unidade, chegando a R\$330,00 por mês. Além de reduzir custos, foi uma solução ambientalmente responsável.

2.1 Observações práticas sobre consumo e rotina doméstica

Durante esse processo, descobri que pessoas idosas têm direito a fraldas fornecidas pelo sistema público. Desde 2025, a distribuição passou dos postos de saúde para as farmácias populares. Nos primeiros meses, recebíamos marcas como Mili e Natural Master, mas depois apenas GeriaMax, de qualidade inferior. As farmácias alegam que o repasse do governo diminuiu, comprometendo a qualidade.

Com o intuito de introduzir a gestão de custos neste trabalho, utilizei o exemplo das fraldas para desenvolver um modelo de controle para a gestão de estoques e de compras, detalhado no Apêndice I deste documento.

2.2 Instrumentos de controle e modelos práticos de gestão

A partir dessas vivências, passei a observar e controlar pequenos hábitos que impactam diretamente nas despesas do lar: o uso da torneira, do chuveiro e do fogão a gás; o secador de cabelo utilizado diariamente sem necessidade nos dias mais quentes; além de anotar nas embalagens a data de início de uso de certos produtos, como lenços umedecidos (48 unidades em 5 dias) e mel (em apenas 7 dias um pote de 30 ml foi consumido, o que me alertou para limitar o consumo da minha mãe evitando a diabetes). Também substituí sucos prontos por polpas e frutas naturais.

O maior desafio está no controle dos custos e na gestão das compras domésticas. Consumimos inúmeros produtos de diferentes marcas, e nem sempre adquirimos os mesmos itens. Além disso, pesquisar preços em vários locais se torna inviável para toda a lista. Concluí que essa investigação exige tempo e deve ser encarada como uma prática constante de observação e aprendizado, envolvendo todo o processo de compras e gestão de estoques alinhado a um cardápio pré-definido.

O ponto mais importante é desenvolver consciência sobre o consumo: tipos de produtos, quantidades, marcas que ofereçam qualidade com bom custo-benefício e a definição de padrões que evitem gastos desnecessários com modismos ou compras por impulso.

Mesmo diante desta constatação desenvolvi uma ferramenta para registrar todos os itens de compra, seus preços, estabelecimento de compra, data de compra, no objetivo de no final de um mês poder analisar quais os itens foram mais consumidos no período, podendo filtrar os preços pagos em cada compra e acompanhar melhor a evolução dos preços e por estabelecimento de compra. Esta ferramenta será demonstrada no Apêndice II deste trabalho.

3. Renda recorrente e independência financeira no envelhecimento

Além do controle de gastos, tornou-se essencial planejar as receitas financeiras de longo prazo. É preciso desenvolver estratégias, trabalho, negócios e investimentos que garantam uma renda recorrente além de uma reserva de emergência, capaz de proporcionar tranquilidade e sustento até os últimos dias de nossas vidas — seja em casa, com cuidadores contratados, ou em uma instituição de longa permanência - ILPI.

A vida custa caro, mesmo a mais simples. Quando chega o momento da dependência, os custos aumentam significativamente, pois é necessário contar com o apoio de outras pessoas para os cuidados básicos. Um dos maiores aprendizados que tive, especialmente após a doença da minha mãe, foi a importância de garantir uma renda recorrente que nos sustente sem depender dos filhos ou da família.

Minha mãe é um exemplo de independência financeira, quando jovem trabalhou na roça, depois foi faxineira e por último dona de restaurante ao longo de quinze anos. Com apenas a quarta série de estudos, construiu sua sabedoria financeira na prática. Após se divorciar de um marido que a agredia e roubava o dinheiro do caixa, decidiu libertar-se e construir seu próprio caminho. Em dez anos, comprou um terreno, ergueu seu restaurante e, com a ajuda dos filhos e funcionários, trabalhou incansavelmente para pagar as contas. Hoje, recebe dois aluguéis e sua aposentadoria. Graças a essa renda, os filhos apenas precisam administrar os gastos para que tudo se encaixe dentro desta disponibilidade recorrente.

O principal aprendizado que essa trajetória me trouxe é que o planejamento financeiro é indispensável para uma vida digna e tranquila na velhice. Fica cada vez mais evidente a necessidade de recursos para garantir qualidade de vida nessa fase, seja permanecendo em casa contando com cuidadores, entre quatro e seis salários-mínimos (R\$6.000 e R\$~9.640) ou optando por uma instituição onde os custos mínimos variam entre quatro e onze salários-mínimos (R\$ 6.072 a R\$ ~16.632, considerando o valor vigente em 2025), dependendo do grau de dependência e do padrão de vida de cada pessoa. Não se trata de viver com restrições excessivas, mas sim de adotar estratégias inteligentes para administrar as finanças. Dessa forma, é possível trabalhar menos, aproveitar mais a vida com qualidade, focar no que realmente importa e, ao mesmo tempo, assegurar segurança para o futuro e para o envelhecimento saudável.

Esses valores não são apenas estimativas: são fruto de uma pesquisa que realizei pessoalmente em vinte Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) na Grande Florianópolis, entre julho e outubro de 2025, o que reforça ainda mais a importância do planejamento e da organização financeira para o envelhecimento.

A construção de uma renda recorrente ao longo da vida tem se mostrado uma das estratégias mais eficazes para garantir autonomia financeira, estabilidade emocional e capacidade de planejamento no processo de envelhecimento. No campo da gerontologia social, onde o foco se estende para além dos aspectos biológicos da velhice, abarcando também dimensões sociais, emocionais e econômicas, a renda estável adquire papel central na promoção da qualidade de vida. Assim, compreender como diferentes faixas etárias podem estruturar sua trajetória financeira torna-se fundamental para pesquisadores, cuidadores familiares e profissionais que atuam com o envelhecimento.

A sociedade contemporânea vivencia transformações importantes nas dinâmicas familiares, laborais e econômicas. O aumento da expectativa de vida, aliado às mudanças na forma de trabalhar e às incertezas previdenciárias, reforça a urgência de um planejamento financeiro que não dependa exclusivamente da renda ativa. Para indivíduos que assumem o papel de cuidadores — como no caso da filha que passa a gerenciar o cuidado de sua mãe com Alzheimer — a estabilidade financeira não apenas viabiliza melhores recursos de cuidado, mas também reduz sobrecargas emocionais decorrentes da insegurança econômica.

Nesse contexto, o investimento imobiliário aparece como uma das modalidades mais tradicionais, acessíveis e culturalmente aceitas no Brasil. Sua previsibilidade, segurança e possibilidade de geração de renda mesmo diante da diminuição da capacidade laboral o tornam especialmente relevante no planejamento de longo prazo. Além disso, ele dialoga diretamente com o princípio da autonomia, um dos pilares do envelhecimento ativo, ao permitir que adultos em diferentes estágios de vida construam patrimônio e recebam renda passiva sem depender exclusivamente da força de trabalho.

Dessa forma, este capítulo apresenta uma análise detalhada de estratégias de geração de renda recorrente considerando diferentes idades — 25, 30, 35, 40, 45, 50 e 55 anos — com foco no investimento no mercado financeiro e no mercado imobiliário para renda de aluguel. São utilizadas simulações realistas, baseadas em valores médios de mercado e projeções de financiamento, demonstrando como mesmo indivíduos que iniciam tardiamente podem alcançar renda equivalente a **quatro salários-mínimos mensais** na fase de envelhecimento. Ao integrar aspectos financeiros ao contexto do cuidado, este estudo contribui para uma compreensão mais ampla do envelhecimento como processo que exige não apenas atenção afetiva e social, mas também planejamento econômico consistente.

3.1 Planejamento financeiro, renda recorrente e envelhecimento ativo

O envelhecimento da população evidencia a importância de refletir não apenas sobre o cuidado com a pessoa idosa, mas também sobre o bem-estar do cuidador e o próprio processo de envelhecer. A gerontologia social destaca que autonomia, independência e qualidade de vida estão diretamente ligadas à capacidade de planejar, especialmente no âmbito financeiro.

A criação de uma renda recorrente (passiva) ao longo da vida é uma ferramenta concreta para promover o envelhecimento ativo. Uma fonte de renda estável e previsível permite que cada pessoa mantenha suas escolhas, preserve a dignidade e sustente rotinas de cuidado sem comprometer a própria saúde física e emocional.

No Brasil, investir em imóveis para locação é uma das estratégias mais acessíveis e culturalmente valorizadas, dialogando bem com diferentes faixas etárias, perfis socioeconômicos e ciclos familiares. Além disso, o mercado financeiro oferece opções atrativas para diversos perfis de investidores, que podem ser ajustadas conforme a idade. Quanto mais jovem, maior o potencial de aproveitar oportunidades de investimentos mais voláteis; já com o avanço da idade, cresce a necessidade de alternativas mais conservadoras, como o mercado imobiliário, que tende a ser mais seguro e garantir uma renda passiva concreta.

A seguir, apresento simulações realistas de construção de renda recorrente em diferentes idades, considerando investimentos tanto no mercado financeiro quanto no imobiliário. O objetivo comum é alcançar o equivalente a quatro salários-mínimos mensais no futuro, assegurando segurança e continuidade dos cuidados.

3.2 Mercado financeiro como estratégia de geração de renda recorrente

É excelente pensar cedo sobre como construir uma renda recorrente (ou passiva) que, no longo prazo, possa gerar algo como quatro salários-mínimos mensais (em 2025). Primeiro, vamos definir quanto isso significa hoje, e depois traçar para diferentes idades (25, 35, 45 e 55 anos) estratégias de investimentos para atingir esse objetivo.

a) Quanto é 4 salários-mínimos por mês em 2025

O salário-mínimo no Brasil em 2025 é R\$ 1.518,00, segundo fontes oficiais, como a Agência Brasil. Portanto, 4 salários-mínimos equivalem a: $4 \times 1.518 = \text{R\$}6.072/\text{mês}$. Logo, o objetivo é montar uma carteira de investimentos que gere cerca de R\$ 6.000 por mês, de forma sustentável e idealmente crescendo no tempo.

3.2.1 Modalidades de investimento para geração de renda recorrente

No quadro 1, estão listados os principais investimentos para gerar renda recorrente em nosso país, com suas vantagens e riscos:

Tipo de investimento	Vantagens e riscos
Tesouro Direto	Alguns títulos pagam juros semestrais (cupons), o que permite receber parte do rendimento periodicamente. UOL Economia+1 Títulos IPCA+ protegem contra inflação e podem render real no longo prazo. Investimentos em Foco
CDB, LCI, LCA e outros da renda fixa	CDBs podem pagar juros mensalmente, dependendo do título. LCIs/LCAs são isentas de IR para pessoa física em muitos casos, o que favorece rendimento líquido. Investimentos em Foco A renda fixa tende a ser mais estável, mas exige capital relevante para gerar valores de renda elevados.
Debêntures / CRA / CRI / letras de crédito (como a Letra de Crédito ao Desenvolvimento – LCD) Podem distribuir juros periódicos.	A LCD é uma opção recente: criada para fomentar desenvolvimento, e pode ter remuneração pós-fixada. Wikipédia Alguns desses títulos podem ter tributação interessante ou incentivos fiscais, dependendo do caso.
Ações que pagam dividendos	Empresas bem consolidadas podem distribuir lucros regularmente (dividendos). Investimentos em Foco+1 É uma estratégia de longo prazo, com risco de mercado (valorização ou desvalorização das ações) e variação nos dividendos.
Fundos Imobiliários (FIIs)	Muito usados para renda passiva: imóveis digitalizados por meio de cotas. Pagam rendimentos (aluguel) para os cotistas, normalmente mensalmente. Permite investir em imóveis com menor capital do que comprar “tijolo”. Riscos: vacância, inadimplência, gestão do fundo.

Negócios ou infoprodutos	Não é investimento tradicional no mercado financeiro, mas criar algo automatizado (curso online, e-book, afiliados) pode gerar renda recorrente. Alto trabalho inicial, mas custo de manutenção pode ser baixo, dependendo do modelo.
--------------------------	--

Quadro 1 – tipos de investimentos e suas vantagens e desvantagens

Fonte: XPI – sites de investimentos /pesquisa google e customizado pela autora

3.2.2 Projeções por idade para formação de renda mensal

Segue uma visão de como uma pessoa pode planejar de acordo com a idade para chegar à meta de renda passiva. Podemos fazer algumas suposições:

- ❖ A pessoa investe parte da sua renda todos os anos (aportando sistematicamente).
- ❖ Ela reinveste parte dos rendimentos até “entrar na fase de retirada” (aos 55 anos, por exemplo).
- ❖ Retornos médios variados: renda fixa conservadora, FIIs moderados, ações um pouco mais agressivas.

a) Aos 25 anos - Vantagem: bastante tempo para capitalizar, reinvestir e crescer os aportes.

Estratégia: alocar uma parcela significativa em renda variável (ações de dividendos, FIIIs), porque se tem horizontes muito longos e se pode tolerar volatilidade.

Uma parte em renda fixa (Tesouro IPCA+, CDB) para segurança.

Aportes regulares mensais altos, se possível.

Simule sua aposentadoria com nossa calculadora!

Qual é a sua idade? 25 anos

Com quantos anos você quer se aposentar? 75 anos

Qual renda extra mensal você deseja? (Será corrigido pela inflação) R\$ 6.000,00

Observações

- As simulações são baseadas em projeções de mercado. Isso não garante resultados futuros.
- A simulação não inclui o cálculo de taxas e impostos.
- Para entender mais sobre as taxas aplicadas ao Tesouro Renda+ acesse o site do [Tesouro Direto](https://portalinvestidor.tesourodireto.com.br/MinhaAposentadoria/Simulador).

Nossa recomendação

TESOURO RENDA+ 2065

Rentabilidade: IPCA + 6,77% (a.a.)

Início do recebimento: 15/jan/2065

Sugestão aporte mensal hoje: R\$372,99

Quantidade equivalente hoje: 1,86 títulos

Quantidade que garante meta: 315,33 títulos

Meses até meta: 470 meses

[Continuar](#)

<https://portalinvestidor.tesourodireto.com.br/MinhaAposentadoria/Simulador>

Se aplicar no Tesouro Renda+ em janeiro 2026 com objetivo de ter renda extra mensal de R\$6.000,00, a partir dos 75 anos, uma pessoa com 25 anos de idade hoje, deverá aplicar mensalmente R\$372,99 reais por 39 anos, considerando IPCA+ 6,77 (a.a).

b) Aos 35 anos - Meio prazo importante: você já tem experiência e pode pensar em consolidar a carteira.

Estratégia: continuar aportando, mas também pode fazer rebalanceamentos para garantir que a carteira renda de fato para geração de fluxo de caixa.

Introduzir títulos de renda fixa que pagam periodicamente (como debêntures ou Tesouro com cupons) para garantir fluxo de caixa no futuro.

Simule sua aposentadoria com nossa calculadora!

Qual é a sua idade? 36 anos

Com quantos anos você quer se aposentar? 75 anos

Qual renda extra mensal você deseja? (Será corrigido pela inflação) R\$ 6.000,00

Observações

- As simulações são baseadas em projeções de mercado. Isso não garante resultados futuros.
- A simulação não inclui o cálculo de taxas e impostos.
- Para entender mais sobre as taxas aplicadas ao Tesouro Renda+ acesse o site do [Tesouro Direto](https://portalinvestidor.tesourodireto.com.br).

Nossa recomendação

TESOURO RENDA+ 2060

Rentabilidade IPCA + 6,77% (a.a.)

Início do recebimento 15/jan/2060

Sugestão aporte mensal hoje R\$533,16

Quantidade equivalente hoje 1,92 títulos

Quantidade que garante meta 315,33 títulos

Meses até meta 410 meses

[Continuar](#)

<https://portalinvestidor.tesourodireto.com.br/MinhaAposentadoria/Simulador>

Se aplicar no Tesouro Renda+ em janeiro 2026 com objetivo de ter renda extra mensal de R\$6.000,00, a partir dos 75 anos, uma pessoa com 36 anos de idade hoje, deverá aplicar mensalmente R\$533,16 reais por 34 anos, considerando IPCA+ 6,77 (a.a.).

c) Aos 45 anos - Fase de consolidação.

Estratégia: já pode começar a “modelar” a carteira para que parte significativa do patrimônio esteja em ativos de geração de renda. Parte do patrimônio ainda pode ficar “investido para crescimento”, mas uma fatia para renda constante já deve estar bem distribuída.

Simule sua aposentadoria com nossa calculadora!

Qual é a sua idade? 45 anos

Com quantos anos você quer se aposentar? 75 anos

Qual renda extra mensal você deseja? (Será corrigido pela inflação) R\$ 6.000,00

Observações

- As simulações são baseadas em projeções de mercado. Isso não garante resultados futuros.
- A simulação não inclui o cálculo de taxas e impostos.
- Para entender mais sobre as taxas aplicadas ao Tesouro Renda+ acesse o site do [Tesouro Direto](https://portalinvestidor.tesourodireto.com.br).

Nossa recomendação

TESOURO RENDA+ 2055

Rentabilidade IPCA + 6,78% (a.a.)

Início do recebimento 15/jan/2055

Sugestão aporte mensal hoje R\$774,19

Quantidade equivalente hoje 2,02 títulos

Quantidade que garante meta 315,33 títulos

Meses até meta 350 meses

[Continuar](#)

Fonte: <https://portalinvestidor.tesourodireto.com.br/MinhaAposentadoria/Simulador>

Se aplicar no Tesouro Renda+ em janeiro 2026 com objetivo de ter renda extra mensal de R\$6.000,00, a partir dos 75 anos, uma pessoa com 45 anos de idade hoje, deverá aplicar mensalmente R\$774,19 reais por 29 anos, considerando IPCA+ 6,77 (a.a.). Mas atenção que o Tesouro Renda+ pagará por 20 anos e depois encerra, diferente de “viver de renda” sem tocar no principal.

- d) Aos 55 anos** - Momento ideal para converter parte do patrimônio em renda efetiva, se esse for o objetivo.

Estratégia: dividir a carteira em “parte para viver de renda” e “parte para reserva / legado”. Usar os rendimentos de FIs, títulos públicos com pagamento periódico e outros para gerar os ~R\$ 6.072/mês. Revisar a carteira regularmente para garantir que, mesmo com retirada, o patrimônio permaneça sustentável (evitar “comer todo o principal”).

Minha aposentadoria
Nessa lista você encontra a lista dos títulos do Tesouro Renda+ disponíveis para compra, seus preços e rentabilidade.

Simule sua aposentadoria com nossa calculadora!

Qual é a sua idade? 55 anos

Com quantos anos você quer se aposentar? 75 anos

Qual renda extra mensal você deseja? (Será corrigido pela inflação) R\$ 6.000,00

Observações

- As simulações são baseadas em projeções de mercado. Isso não garante resultados futuros.
- A simulação não inclui o cálculo de taxas e impostos
- Para entender mais sobre as taxas aplicadas ao Tesouro Renda+ acesse o site do [Tesouro Direto](https://portalinvestidor.tesourodireto.com.br).

Nossa recomendação

TESOUREO RENDA+ 2045

Rentabilidade IPCA + 6,80% (a.a.)

Início do recebimento 15/jan/2045

Sugestão aporte mensal hoje R\$1.764,10

Quantidade equivalente hoje 2,41 títulos

Quantidade que garante meta 315,33 títulos

Meses até meta 230 meses

[Continuar](#)

Fonte: <https://portalinvestidor.tesourodireto.com.br/MinhaAposentadoria/Simulador>

Se aplicar no Tesouro Renda+ em janeiro 2026 com objetivo de ter renda extra mensal de R\$6.000,00, a partir dos 75 anos, uma pessoa hoje com 55 anos deverá aplicar mensalmente R\$1.764,10 reais por 19 anos, considerando IPCA+ 6,77 (a.a).

3.2.4 Análise das simulações financeiras

Ao avaliar as quatro simulações, fica evidente que **iniciar os investimentos em idade mais jovem** é a estratégia mais vantajosa. O fator tempo até a aposentadoria, considerada aos 75 anos, reduz significativamente o valor mensal necessário e potencializa os ganhos por meio dos **juros compostos**.

Quanto mais cedo se começa, menor será o aporte mensal exigido e maior será o rendimento acumulado ao longo dos anos.

a) Resumo das Simulações (IPCA + 6,77% a.a.)

- ❖ **Início aos 25 anos:** contribuição mensal de **R\$ 372,99** por 39 anos
- ❖ **Início aos 35 anos:** contribuição mensal de **R\$ 533,16** por 34 anos
- ❖ **Início aos 45 anos:** contribuição mensal de **R\$ 774,19** por 29 anos
- ❖ **Início aos 55 anos:** contribuição mensal de **R\$ 1.764,10** por 19 anos

b) Exemplo numérico simples (hipotético)

Para dar uma estimativa bem simplificada, digamos:

- ❖ Você monta uma carteira que rende 6% ao ano líquido (após impostos e inflação, hipotético).
- ❖ Para gerar R\$ 6.072/mês, isso dá R\$ 72.864 por ano.
- ❖ Se 6% do patrimônio = R\$ 72.864 => você precisaria de aproximadamente:

$$\text{Patrimônio} \approx \frac{72.864}{0,06} = \text{R\$1.214.400}$$

Ou seja, algo em torno de R\$ 1,2 milhão investidos, com esse rendimento médio hipotético, para gerar os R\$ 6 mil/mês sem “queimar” o principal. Esse valor pode variar bastante dependendo:

- ❖ da taxa de rendimento real que você conseguir (mais conservadora ou mais agressiva);
- ❖ da diversificação entre ativos;
- ❖ de impostos;
- ❖ se você vai reinvestir parte ou não;
- ❖ da inflação futura.

c) Rendimentos de Juros e Cupons

Aplicações financeiras (CDB, Tesouro Direto, debêntures comuns):

- ❖ Tributação regressiva de 22,5% a 15% conforme prazo da aplicação.
- ❖ Exemplo: até 180 dias → 22,5%; acima de 720 dias → 15%.

3.2.5 Riscos, limites e considerações para a tomada de decisão

- ❖ Taxa de juros: se a taxa de juros no país cair (ou subir), afeta os rendimentos de renda fixa.
- ❖ Inflação: importante usar ativos que protejam contra a inflação (como Tesouro IPCA+) para preservar poder de compra.
- ❖ Liquidez: alguns títulos de renda fixa ou debêntures podem ter liquidez menor. FIIs podem desvalorizar se houver crise imobiliária.
- ❖ Tributação: é importante considerar o imposto de renda nos rendimentos (cupons, juros) e nos dividendos.
- ❖ Volatilidade em ações: os dividendos podem variar, e o preço das ações pode cair, o que afeta o patrimônio.

Gerar uma renda fixa de 4 salários-mínimos (~R\$ 6.000/mês) é possível para a classe média com planejamento estruturado. Quanto mais cedo você começar (25, 35 anos), mais fácil será atingir o patrimônio necessário graças ao poder dos aportes regulares e dos juros compostos. A estratégia ideal envolve diversificação entre renda fixa (títulos com cupom), renda variável (ações pagadoras de dividendos), FIIs, e talvez até debêntures ou letras de crédito. Conforme você envelhece, vai migrando a carteira para ativos mais “pagadores de fluxo” e menos voláteis, para garantir a estabilidade da renda.

É importante revisar a carteira regularmente, ajustar para mudanças econômicas (taxa de juros, inflação) e planejar retiradas com cuidado para preservar o principal.

3.3 Mercado imobiliário como estratégia de renda recorrente

3.3.1 Simulações imobiliárias por faixa etária

A seguir, organizam-se os cenários possíveis para cada idade, utilizando o investimento imobiliário como principal ferramenta de renda futura. As simulações consideram valores realistas de 2025, com atualização proporcional do mercado ao longo dos anos. As simulações que serão apresentadas a seguir, consideram os aluguéis brutos, o líquido poderá cair entre 20 e 35% com IR do aluguel, vacância, condomínio, manutenção e afins.

a) Início aos 25 anos – Construção de Alto Potencial

Aos 25 anos, o maior patrimônio não é o dinheiro disponível, mas o tempo. É possível estruturar um plano robusto com baixo esforço mensal.

Estratégia sugerida:

- ❖ Comprar o **primeiro imóvel aos 25**,
- ❖ o **segundo aos 35**,
- ❖ o **terceiro aos 45**.

Simulação		
Imóvel 1 (25 anos): Valor: R\$ 250.000 Aluguel: R\$ 1.400 (0,59% s/total) Complemento mensal médio: R\$ 300 (21,43% s/ o aluguel)	Imóvel 2 (35 anos): Valor: R\$ 330.000 Aluguel: R\$ 1.900 Complemento: R\$ 500 (26,31%)	Imóvel 3 (45 anos): Valor: R\$ 420.000 Aluguel: R\$ 2.500 Complemento: R\$ 800 (32%)
Resultado aos 60 anos 3 imóveis → renda estimada entre R\$ 6.000 e R\$ 9.000 , equivalente a 4–6 salários-mínimos futuros		

b) Início aos 35 anos – Plano Realista e Sustentável

Aos 35 anos ainda há espaço para crescimento estruturado sem pressa.

Estratégia sugerida:

- ❖ Imóvel 1 aos 35
- ❖ Imóvel 2 aos 45
- ❖ Imóvel 3 opcional aos 55

Simulação		
Imóvel 1: R\$ 300.000 → aluguel R\$ 1.700	Imóvel 2: R\$ 400.000 → aluguel R\$ 2.400	Imóvel 3 opcional: R\$ 520.000 → aluguel R\$ 3.100
Resultado aos 60 anos 2 imóveis já garantem aprox. 4 salários-mínimos no futuro.		

c) Início aos 45 anos – Plano Maduro e Direto

Aos 45, o planejamento precisa ser mais focado, mas ainda é totalmente viável.

Estratégia sugerida:

- ❖ Imóvel 1 aos 45
- ❖ Imóvel 2 aos 55

Simulação	
Imóvel 1: R\$ 300.000 Aluguel: R\$ 1.600–2.000 Complemento mensal: ~R\$ 400	Imóvel 2: R\$ 420.000 (2035) Aluguel: R\$ 2.400–2.700 Complemento: ~R\$ 900
Resultado aos 65–70 anos Renda total entre R\$ 8.000 e R\$ 10.000 , equivalente a 4–5 salários-mínimos	

d) Início aos 55 anos – Foco em Proteção de Renda

Aqui, o plano deve ser cuidadosamente estruturado, mas ainda é extremamente viável.

Estratégia sugerida:

- ❖ Imóvel 1 aos 55, com aluguel pagando parte da parcela
- ❖ Imóvel 2 opcional (entre 60 e 65)

Simulação	
Imóvel 1: Valor: R\$ 300.000 Aluguel: R\$ 1.800 Complemento mensal: ~R\$ 500	Imóvel 2 Aos 60-65, já é possível adquirir o segundo imóvel se houver estabilidade financeira.
Resultado aos 70 anos Um único imóvel já garante uma renda futura equivalente a 2 salários-mínimos . Com um segundo, a meta de 4 salários é atingida	

3.3.2 Análise Comparativa Geral e Considerações**Idade de início Nº de imóveis viáveis Renda final esperada Alcança 4 salários?**

25 anos	3 imóveis	R\$ 9–12 mil	Sim, com folga
35 anos	2–3 imóveis	R\$ 7–10 mil	Sim
45 anos	2 imóveis	R\$ 8–10 mil	Com 2 imóveis, sim
55 anos	1–2 imóveis	R\$ 3,5–5,5 mil	Com 2 imóveis, sim

O planejamento financeiro ao longo da vida constitui um dos pilares mais decisivos para o envelhecimento autônomo, seguro e sustentável. A análise apresentada evidencia que, independentemente da idade de início — seja aos 25, 35, 45 ou mesmo 55 anos — é possível construir renda recorrente suficiente para suprir necessidades da velhice, desde que haja continuidade, organização e escolhas coerentes com a realidade financeira do indivíduo.

O investimento imobiliário, em especial, mostra-se uma alternativa robusta por sua previsibilidade, menor volatilidade e relação culturalmente estabelecida com segurança patrimonial no Brasil. Ao longo das simulações apresentadas, observa-se que a aquisição gradual de dois imóveis, somada ao efeito do tempo, da valorização e da amortização das parcelas, permite ao indivíduo alcançar renda equivalente a pelo menos quatro salários-mínimos mensais em idade avançada. Essa renda não apenas complementa benefícios previdenciários, como reduz o risco de vulnerabilidade

econômica, favorecendo o acesso a cuidados de saúde, serviços especializados e maior tranquilidade emocional.

No âmbito da gerontologia social, tais resultados reforçam a importância do planejamento financeiro como instrumento de promoção de qualidade de vida. Para cuidadores familiares — frequentemente sobrecarregados física, emocional e economicamente — a existência de uma fonte de renda independente da força de trabalho amplia significativamente a capacidade de manter rotinas de cuidado sem comprometer sua própria estabilidade. Da mesma forma, para a pessoa idosa, renda recorrente significa maior poder de decisão, manutenção de autonomia e menor dependência financeira de familiares.

Conclui-se, portanto, que a educação financeira deve ser compreendida como componente essencial das políticas e práticas de promoção do envelhecimento ativo. Investimentos consistentes ao longo da vida, especialmente em imóveis para locação, representam não apenas estratégia econômica, mas também ferramenta concreta de cuidado. Ao integrar finanças pessoais ao processo de envelhecimento e às responsabilidades do cuidar, este trabalho evidencia que renda recorrente e cuidado caminham juntos na construção de uma velhice digna, participativa e sustentável.

4. Considerações finais

A trajetória analisada neste trabalho evidencia que o envelhecimento, tanto para a pessoa idosa quanto para quem assume o cuidado, constitui um processo multifacetado, atravessado por dimensões afetivas, sociais, organizacionais e econômicas. A experiência de cuidado domiciliar de minha mãe, com doença de Alzheimer, revelou desafios práticos, emocionais e financeiros, ao mesmo tempo em que permitiu sistematizar aprendizados sobre redes de apoio, adaptação familiar, gestão de custos e planejamento de longo prazo.

A mudança de cidade, a reorganização da rotina doméstica e a adaptação ao cuidado cotidiano demonstram que acolhimento, flexibilidade e planejamento são elementos centrais para a qualidade de vida de todos os envolvidos. As soluções desenvolvidas ao longo do processo — desde a organização das tarefas domésticas até a construção de instrumentos de controle de compras, custos e estoques — mostram que a gestão sistemática pode tornar o cuidado mais sustentável, consciente e seguro, sem apagar sua dimensão afetiva e profundamente humana.

No campo da gerontologia social, o planejamento financeiro alinhado às etapas da vida apresenta-se como ferramenta relevante para a promoção da autonomia e da segurança no envelhecimento. A construção de renda recorrente pode reduzir inseguranças, ampliar a liberdade de decisão, fortalecer a sustentabilidade do cuidado e favorecer tanto a pessoa idosa quanto o cuidador familiar. As simulações analisadas indicam que, mesmo em situações de início tardio, estratégias de investimento e organização patrimonial podem contribuir para a formação de uma renda complementar significativa.

Os resultados discutidos sugerem que a diferença principal não reside apenas na idade de início, mas na continuidade, no ritmo de construção patrimonial e na coerência das

escolhas financeiras ao longo da vida. Cuidar exige disponibilidade emocional, física e financeira. Nesse sentido, a estruturação de fontes de renda estáveis pode representar não apenas proteção econômica, mas também condição concreta para a manutenção de um cuidado contínuo, digno e humanizado.

A convivência diária com a doença de Alzheimer também reforça a centralidade dos vínculos, da presença e do cuidado compartilhado. As redes de apoio formais e informais mostraram-se indispensáveis para reduzir a sobrecarga, preservar a saúde física e emocional do cuidador e favorecer o equilíbrio entre dedicação, autocuidado e continuidade das atividades profissionais e familiares. Ainda assim, permanece evidente que nenhum apoio substitui completamente o vínculo afetivo entre mãe e filha, que dá sentido e força a muitas decisões difíceis.

Conclui-se que envelhecer com qualidade exige a integração entre recursos materiais, vínculos afetivos, organização cotidiana e suporte social. Ao articular relato de experiência, instrumentos de gestão doméstica e reflexão sobre planejamento financeiro, este trabalho evidencia que o cuidado no envelhecimento pode ser compreendido como prática relacional, econômica e socialmente situada. Transformar a experiência vivida em conhecimento sistematizado contribui para ampliar o debate sobre cuidado familiar, autonomia, sustentabilidade financeira e qualidade de vida na velhice, preservando também a dimensão mais sensível do cuidar: o amor, a presença e a responsabilidade assumida por quem escolhe permanecer ao lado de quem ama.

Referências

Agência Brasil. Lula sanciona regra que limita aumento do salário-mínimo. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/economia/noticia/2024-12/lula-sanciona-regra-que-limita-aumento-do-salario-minimo-veja-valor?>

UOL Economia. Tesouro Direto: renda passiva. Disponível em: <https://economia.uol.com.br/mais/ultimas-noticias/2023/05/23/tesouro-direto-renda-passiva.htm?>

Investimentos em Foco. Como viver de renda passiva em 2025. Disponível em: <https://investimentosenfoco.com.br/como-viver-de-renda-passiva-em-2025?>

Investimentos em Foco. Como criar renda passiva com investimentos 2025. Disponível em: <https://investimentosenfoco.com.br/como-criar-renda-passiva-com-investimentos-2025?>

Wikipédia. Letra de Crédito ao Desenvolvimento. Disponível em: https://pt.wikipedia.org/wiki/Letra_de_credito_ao_desenvolvimento?

Portal do Investidor – Tesouro Direto. Simulador de aposentadoria. Disponível em: <https://portalinvestidor.tesourodireto.com.br/MinhaAposentadoria/Simulador>

Bing Shopping. Modelos de fraldas geriátricas e valores. Disponível em: https://www.bing.com/shop?q=modelos_de_fraldas_geriatricas_e_valores&FORM=SHOPTB

Casa do Médico. Fraldas geriátricas: guia completo para escolher e usar. Disponível em: <https://www.casadomedico.com.br/fraldas-geriatricas-guia-completo-escolher-usar/>

Data de recebimento: 13/12/2025; Data de aceite: 15/05/2026

Adilene Hensel Matias - Graduação em Administração com Habilitação em Comércio Exterior pela Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI – São José – SC. Tecnóloga em Análise de Sistemas pela Associação Catarinense de Ensino e Informática – ACEI – Florianópolis – SC. Pós-graduada em Consultoria Empresarial pela Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI – Balneário Camboriú – SC. Pós-graduação em Dinâmica dos Grupos pelas Faculdades Monteiro Lobato parceira da SBDG no desenvolvimento do Pós em Dinâmica dos Grupos – Florianópolis SC. Educadora em Financeira Pessoal – Banco Central do Brasil - BACEN; Especialização Integração em Mídias na Educação – Universidade Aberta do Brasil – UAB /Universidade Federal do Rio Grande – FURG/RGS – Florianópolis (EaD). E-mail: adilenehmatias@gmail.com



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a obra original seja devidamente citada.

APÊNDICES

APÊNDICE I

1. Modelo prático de gestão de custos e planejamento de compras

1.1 Gestão de custos de fraldas geriátricas

Com o objetivo de demonstrar, de forma prática, como ocorre a gestão de custos, foi elaborado um modelo de pesquisa e comparação entre as principais marcas de fraldas geriátricas. Esse modelo servirá de referência para aplicação em outros produtos relevantes, permitindo o monitoramento e controle necessários para uma gestão de custos eficiente, além da construção de um plano anual de compras estruturado em meses.

No mercado brasileiro, destacam-se diversas marcas de fraldas geriátricas, entre elas: Tena, Bigfral, Plenitud, Lifree, Mili, Natural Master, Confort Master e GeriaMax. Essas opções variam em aspectos como absorção, conforto, barreiras antivazamento e preço, abrangendo desde alternativas mais básicas até versões premium.

1.1.1 Principais marcas e comparação

Marca	Qualidade / Características	Preço médio (pacote)	Observações
Tena	Alta absorção, versões noturnas, respirável, dermatologicamente testada	R\$ 96 – R\$ 147	Considerada premium, indicada para incontinência severa.
Bigfral	Boa absorção, versões diurna/noturna, proteção até 10h	R\$ 42 – R\$ 94	Marca tradicional, custo-benefício sólido.
Plenitud	Roupa íntima descartável, controle de odores, conforto	R\$ 73 – R\$ 143	Boa para uso ativo, estilo “calcinha/cueca”.
Lifree	Fralda-calça super conforto, foco em mobilidade	R\$ 120 – R\$ 140	Mais voltada para idosos independentes.
Mili	Linha Vita Mega, absorção moderada, custo acessível	~R\$ 99 (27 unidades)	Boa opção nacional, preço competitivo.
Natural Master / Use Fral Master	Gel superabsorvente, barreiras antivazamento, uso diurno e noturno	R\$ 99 – R\$ 374 (pacotes grandes)	Econômica em compras de atacado.
Confort Master	Aloe Vera, antiodor, indicador de umidade, hipoalergênica	R\$ 72 – R\$ 157	Boa relação custo-benefício, versões econômicas e premium.
GeriaMax	Pouco difundida online, mas conhecida regionalmente; foco em custo baixo	—	Menos reviews disponíveis, indicada para uso básico.

Quadro 1 – Principais marcas de fraldas e comparação de preço médio

Fonte: Elaborado pela autora com dados extraídos em

https://www.bing.com/shop?q=modelos_de_fraldas_geriatricas_e_valores&FORM=SHOPTB

a) Pontos Importantes:

- ❖ Qualidade premium: Tena e Plenitud são as mais recomendadas por especialistas, com maior absorção e conforto.
- ❖ Custo-benefício: Bigfral e Mili oferecem boa proteção com preços mais acessíveis.
- ❖ Marcas regionais (Natural Master, Confort Master, GeriaMax): geralmente mais baratas, mas com menos reconhecimento nacional.

- ❖ Preço médio: varia de R\$ 40 a R\$ 150 por pacote, dependendo da marca, tamanho e quantidade de unidades.

b) Ranking por Qualidade Máxima

- ❖ Tena – absorção superior, conforto respirável, ideal para incontinência severa.
- ❖ Plenitud Active / Protect Plus – estilo roupa íntima, discreta, ótima para idosos ativos.
- ❖ Bigfral Noturna – proteção prolongada, barreiras antivazamento, muito confiável.

c) Ranking por Melhor Custo-Benefício

- ❖ Mili Vita Mega – preço acessível, boa absorção para uso diário.
- ❖ Confort Master – hipoalergênica, com Aloe Vera e indicador de umidade, preço competitivo.
- ❖ Natural Master / Use Fral Master – pacotes grandes com ótimo preço por unidade.
- ❖ GeriaMax – opção econômica, indicada para uso básico, menos conhecida nacionalmente.

d) Faixa de Preço (pacote médio)

- ❖ Premium (Tena, Plenitud, Lifree): R\$ 90 – R\$ 150
- ❖ Intermediário (Bigfral, Confort Master): R\$ 60 – R\$ 100
- ❖ Econômico (Mili, Natural Master, GeriaMax): R\$ 40 – R\$ 80

Preços e marcas de fraldas geriátricas disponíveis em Florianópolis. Ofertas Locais de Fraldas Geriátricas

Marca / Modelo	Preço médio	Quantidade	Onde encontrar
Tena Confort Mega EG	R\$ 113,90	18 unidades	Magazine Luiza
Tena Slip Dermacare EG	R\$ 121,90	24 unidades (promo leve 24 pague 21)	Mercado Livre
Tena Slip Noturna EG	R\$ 127,90	24 unidades (promo leve 24 pague 21)	Mercado Livre
Bigfral Derma Plus M	R\$ 330,48	64 unidades (8 pacotes)	Mercado Livre
Bigfral Moviment (fralda-calça)	R\$ 318,52	64 unidades	Mercado Livre
Bigfral Derma Plus Noturna	R\$ 300,01	56 unidades	Santa Apolônia (loja física em Florianópolis)
Mili Vita Care Premium G/XG	A partir de R\$ 25,41	pacote pequeno	Santa Apolônia
Confort Master G (30 unidades)	R\$ 79,90	30 unidades	Drogaria Catarinense
GeriaMax G/XG	R\$ 41,90	18-20 unidades	Drogaria Catarinense

Quadro 2 – Preços e marcas de fraldas e onde encontrar

Fonte: Elaborado pela autora com dados extraídos em

https://www.bing.com/shop?q=modelos_de_fraldas_geriatricas_e_valores&FORM=SHOPTB. Pesquisa em 22/11/2025

Comparação rápida:

- ❖ Premium (Tena, Bigfral Noturna): absorção máxima, preços entre R\$ 113 e R\$ 330.
- ❖ Intermediário (Confort Master, Bigfral Moviment): boa absorção, preços entre R\$ 79 e R\$ 318.
- ❖ Econômico (Mili, GeriaMax): pacotes a partir de R\$ 25, ótima opção para uso diário.

1.2 Comparativo do custo x benefício por unidade em Florianópolis/2025

Marca / Modelo	Preço do pacote	Qtd. de fraldas	Preço por fralda
GeriaMax G/XG	R\$ 41,90	20	R\$ 2,09
Confort Master G (30 unidades)	R\$ 79,90	30	R\$ 2,66
Mili Vita Care Premium G/XG	R\$ 25,41	8	R\$ 3,17
Bigfral Moviment (fralda-calça)	R\$ 318,52	64	R\$ 4,97
Tena Slip Dermacare EG	R\$ 121,90	24	R\$ 5,08
Bigfral Derma Plus M	R\$ 330,48	64	R\$ 5,16
Tena Slip Noturna EG	R\$ 127,90	24	R\$ 5,33
Bigfral Derma Plus Noturna	R\$ 300,01	56	R\$ 5,36
Tena Confort Mega EG	R\$ 113,90	18	R\$ 6,33

Quadro 3 – Comparativo de custo x benefício

Fonte: Elaborado pela autora com dados extraídos em

https://www.bing.com/shop?q=modelos_de_fraldas_geriatricas_e_valores&FORM=SHOPTB

Podemos concluir:

- ❖ Mais barata por unidade: GeriaMax (R\$ 2,09)
- ❖ Melhor custo-benefício equilibrado: Confort Master (R\$ 2,66)
- ❖ Premium com absorção superior: Tena Slip Dermacare (R\$ 5,08) ou Bigfral Moviment (R\$ 4,97)

Onde comprar em Florianópolis

- ❖ Santa Apolônia – loja física com variedade de Bigfral e Mili
- ❖ Drogaria Catarinense – opções de Tena, Confort Master e GeriaMax
- ❖ Magazine Luiza / Mercado Livre – boas ofertas online com entrega local

1.3 Guia de indicação por perfil de uso

Para escolher a fralda geriátrica ideal conforme a necessidade:

Perfil de Uso	Marcas Indicadas	Características Principais	Preço Médio por Unidade
Idosos ativos	Plenitud Active / Bigfral Moviment (fralda-calça)	Discreta, estilo roupa íntima; conforto e mobilidade	R\$ 4,97 – R\$ 5,36
Idosos acamados ou com incontinência severa	Tena Slip Noturna / Dermacare	Absorção máxima; ideal para noites longas; barreira antivazamento reforçada	R\$ 5,08 – R\$ 5,33
Uso diário econômico	Confort Master / GeriaMax / Mili Vita Care	Boa absorção para trocas frequentes; preço acessível; ótimo custo-benefício	R\$ 2,09 – R\$ 3,17

Quadro 4 – Escolha de marcas por perfil de uso

Fonte: Elaborado pela autora com dados extraídos em <https://www.casadomedico.com.br/fraldas-geriatricas-guia-completo-escolher-usar/>

Elaborado pela autora

Resumindo

- ❖ Qualidade máxima: Tena Slip Noturna
- ❖ Custo-benefício: Confort Master
- ❖ Mais barata: GeriaMax
- ❖ Discreta para idosos ativos: Plenitud Active ou Bigfral Moviment

Exemplo de um plano de compra mensal (quantas fraldas por mês e custo total) para facilitar o orçamento. Plano Anual de compra de fraldas geriátricas, considerando diferentes perfis de uso e o custo total:

1.4 Plano mensal de consumo de fraldas para orçamento anual

Perfil de Uso	Consumo Diário	Consumo Mensal	Marca/Modelo	Custo Mensal	Custo Anual
Idoso ativo	3 fraldas/dia	90 fraldas	Bigfral Moviment (fralda-calça)	R\$ 447,30	R\$ 5.367,60
Idoso acamado	5 fraldas/dia	150 fraldas	Tena Slip Noturna	R\$ 799,50	R\$ 9.594,00
Uso diário econômico	4 fraldas/dia	120 fraldas	Confort Master (30 unidades)	R\$ 319,20	R\$ 3.830,40
Uso básico/econômico máximo	3 fraldas/dia	90 fraldas	GeriaMax	R\$ 188,10	R\$ 2.257,20

Tabela 1 – Plano mensal de consumo e orçamento anual para fraldas

Fonte: Elaborado pela autora

Conclusão

- ❖ Mais econômico: GeriaMax (R\$ 188/mês) e (R\$ 2.257,20/ano)
- ❖ Melhor custo-benefício: Confort Master (R\$ 319/mês) e (R\$ 3.830,40)
- ❖ Qualidade máxima e mais cara: Tena Slip Noturna (R\$ 799/mês) e (R\$ 9.594,00/ano)
- ❖ Discreta para idosos ativos e melhor custo-benefício: Bigfral Moviment (R\$ 447/mês) e (R\$ 5.367,60).

1.4.1 Gráfico comparativo visual das principais marcas de fraldas

Abaixo apresento um comparativo visual (gráfico de barras) mostrando o custo anual de cada marca, para ficar ainda mais claro - custo anual das principais marcas de fraldas geriátricas:

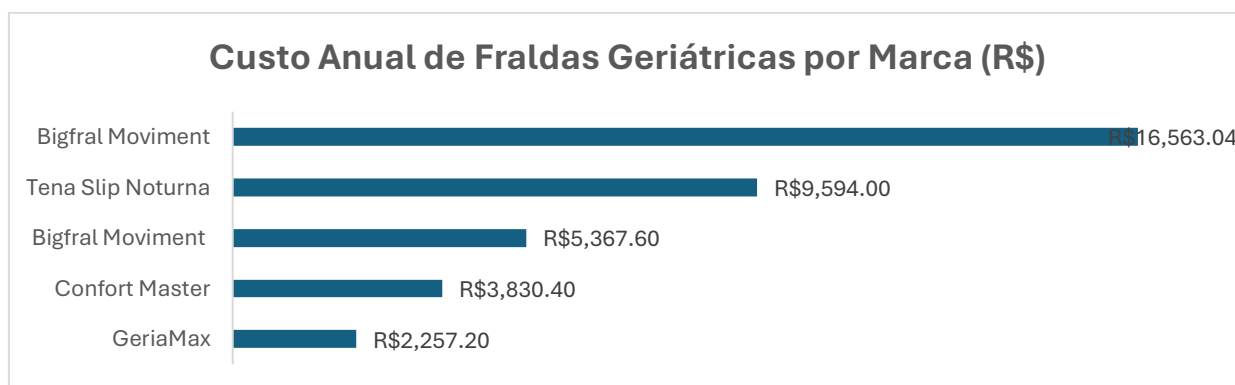


Gráfico 1 – Custo anual de fraldas por marca

Elaborado pela autora

Interpretação do Gráfico

- ❖ GeriaMax → opção mais barata no ano (R\$ 2.257,20)
- ❖ Confort Master → melhor custo-benefício (R\$ 3.830,40)

- ❖ Bigfral Moviment → intermediária, indicada para idosos ativos (R\$ 5.367,60)
- ❖ Tena Slip Noturna → premium, maior absorção e proteção (R\$ 9.594,00)
- ❖ Bigfral Moviment → estilo roupa íntima (R\$ 16.563,04)

E para manter os estoques certo durante o mês tracei um planejamento de compras mensal em pacotes

1.4.2 Planejamento de compras em pacotes

Perfil de Uso	Consumo Diário	Consumo Mensal	Marca/Modelo	Unidades/Pacote	Pacotes/Mês	Total de Fraldas	Sobra	Custo Mensal
Idoso ativo	3 fraldas/dia	90 fraldas	Bigfral Moviment	64	2	128	38	R\$ 637,04
Idoso acamado	5 fraldas/dia	150 fraldas	Tena Slip Noturna	24	7	168	18	R\$ 895,30
Uso diário econômico	4 fraldas/dia	120 fraldas	Confort Master	30	4	120	0	R\$ 319,60
Uso básico/econômico máximo	3 fraldas/dia	90 fraldas	GeriaMax	20	5	100	10	R\$ 209,50

Dicas Extras

- ❖ Sempre compre 1 pacote extra para emergências (internações, viagens, noites mais longas).
- ❖ Se optar por compras trimestrais, pode conseguir descontos maiores em atacado (especialmente Natural Master e Bigfral).
- ❖ Armazene em local fresco e seco para evitar danos ao material.

O modelo apresentado para gestão de custos e planejamento de compras de fraldas geriátricas pode ser facilmente adaptado para outros produtos de uso contínuo, como medicamentos, itens de higiene pessoal e demais insumos essenciais no cuidado domiciliar de pessoas idosas. A metodologia de pesquisa de preços, controle de estoques, planejamento de compras e análise de custo-benefício é válida para qualquer categoria de produto que demande acompanhamento regular, contribuindo para uma gestão financeira mais eficiente e consciente.



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a obra original seja devidamente citada.

APÊNDICE II

2. Aplicação do modelo à gestão de compras residenciais

Com base na mesma metodologia de pesquisa, comparação e organização aplicada no Apêndice I, este apêndice amplia o modelo para a gestão das compras residenciais relacionadas ao cuidado domiciliar. O período efetivamente acompanhado de consumo entre outubro de 2025 e junho de 2026.

2.1 Procedimentos iniciais para uma gestão eficiente

Por onde começar? A organização das compras começa antes do registro dos gastos. É necessário compreender a rotina alimentar, os produtos de uso contínuo, os cuidados de higiene, os medicamentos e os demais insumos que sustentam o cuidado diário. Por isso, os primeiros passos são:

1. **Elabore um cardápio semanal** com todas as referências nutricionais adequadas às necessidades dos moradores.
2. **Liste os insumos de cozinha** necessários para atender ao cardápio definido.
3. **Crie uma segunda lista** com os produtos de uso doméstico e pessoal.
4. **Monte uma planilha de preços** com os valores unitários de cada item e estime o consumo mensal, distribuído por semana, conforme o número de pessoas na residência.
5. **Classifique os gastos por categorias**, como alimentação, produtos de limpeza, higiene pessoal, farmácia, medicamentos, fraldas, consultas médicas e demais despesas relacionadas ao cuidado.

2.2 Estrutura da planilha de controle mensal

A planilha modelo reúne as informações essenciais de cada compra: categoria, estabelecimento, produto, marca, preço unitário, quantidade adquirida, data e custo total. Ao ser alimentada mensalmente com base nos cupons fiscais, ela deixa de ser apenas uma lista de compras e passa a funcionar como um instrumento de gestão doméstica. Esse controle permite seis usos principais, que dão sentido às análises apresentadas neste apêndice:

- ❖ **Visualizar os gastos por grupo de consumo**, identificando quanto cada categoria representa no orçamento mensal.
- ❖ **Tomar decisões com base nas necessidades reais**, evitando compras por impulso ou reposições acima do necessário.
- ❖ **Identificar os grupos com maior impacto financeiro**, priorizando a análise dos itens que mais pressionam o orçamento.
- ❖ **Realizar ajustes, cortes ou substituições de forma estratégica**, preservando qualidade, segurança e continuidade do cuidado.
- ❖ **Comparar despesas entre meses e trimestres**, acompanhando variações, sazonalidades e mudanças de rotina.

- ❖ **Planejar o orçamento anual com maior precisão**, antecipando compras, estoques e despesas recorrentes.

Lista de compras por categorias	
Categorias	Classificação
Alimentação	Horti frute
	Açougue
	Peixaria
	Mercado
	Bebidas
	Goluseimas
	Outros
Produtos limpeza	Detergente roupa
	Amaciante roupa
	Alvejante
	Detergente cozinha
	Limpeza geral
	Alcool
	Desenfitantes
Produtos uso pessoal	Shampoo e Condicionador
	Sabonetes
	Creme dental
	Crems para o corpo
	Protetor solar
	Produtos p/ banho
	Outros
Outros gastos pessoais	Corte cabelo
	Unha
	Pintura cabelo
	Outros
Serviços terceirizados	Massagista
	Personal treinner
	Academia
	Psicologa
	Fonodiologa
	Fisioterapeuta
	Nutricionista
	Consulta médica
	Exames médicos
	Cuidadora
	Secretária do lar
	Plano de saúde
	Help
	Outros

Quadro 1 – Lista de compras por categoria.

Fonte: elaborado pela autora.

O primeiro quadro organiza os itens por categoria e funciona como ponto de partida para o acompanhamento dos estoques. Ela ajuda a verificar o que precisa ser comprado, o que pode ser repostado em menor quantidade e quais produtos exigem maior atenção por serem de uso contínuo.

2.2.1 Registro e análise dos cupons fiscais

A segunda planilha aprofunda esse controle ao registrar as informações extraídas dos cupons fiscais de cada compra. Ao final do mês, esses dados possibilitam a geração de tabelas dinâmicas, permitindo filtrar despesas por categoria, identificar os itens mais consumidos, visualizar os estabelecimentos com maior concentração de compras e comparar preços, marcas e valores entre diferentes locais de aquisição.

Categorias	Data de compra	Local de compra	Produtos	Marca	Qtd	Tipo (ud/gr/m ²)	Preço unitário	Qtd utilizada no mês	Custo total
ALIMENTAÇÃO	05/11/2025	Imperatriz	café	melita	500	gr	35,99	1	35,99
ALIMENTAÇÃO	05/11/2025	Imperatriz	óleo de coco	wichy 5		gr	34,99	1	34,99
ALIMENTAÇÃO	05/11/2025	Imperatriz	fermento fleischmann			gr	5,38	1	5,38
ALIMENTAÇÃO	05/11/2025	Imperatriz	mini alface	devile		ud	5,99	1	5,99
ALIMENTAÇÃO	05/11/2025	Imperatriz	salsa	figueira		um	4,49	1	4,49
ALIMENTAÇÃO	05/11/2025	Imperatriz	laranja pera	pera		gr	0,575	5,999	3,45
HIGIENE	05/11/2025	Imperatriz	sabão líquido	lux	500	ml	1	21,99	21,99
HIGIENE	05/11/2025	Imperatriz	shampoo	pantene	175	ml	19,99	1	19,99

Planilha 1 – Controle de compras por estabelecimento, produto, marca, preço unitário, quantidade e custo total.

Fonte: elaborado pela autora.

Depois do preenchimento da planilha, a tabela dinâmica apresenta uma visão sintética das compras por categoria, data e valor total. Essa etapa transforma registros individuais em informações consolidadas, permitindo compreender não apenas quanto foi gasto, mas em quais grupos de consumo o orçamento se concentrou.

ANÁLISE MENSAL DE GASTOS FAMILIARES										
GASTOS POR CATEGORIA E MÊS (R\$)										
Categoria	2025-10	2025-11	2025-12	2026-01	2026-02	2026-03	2026-04	2026-05	2026-06	TOTAL
ABSORVENTE	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 56.97	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 56.97
ALIMENTAÇÃO	R\$ 846.05	R\$ 566.88	R\$ 1,356.15	R\$ 617.11	R\$ 612.92	R\$ 481.06	R\$ 1,449.77	R\$ 914.77	R\$ 2,654.41	R\$ 9,499.11
FRALDAS	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 87.48	R\$ 184.68	R\$ 54.40	R\$ 64.50	R\$ 136.00	R\$ 135.98	R\$ 78.98	R\$ 742.02
FRUTAS	R\$ 57.05	R\$ 186.02	R\$ 150.21	R\$ 253.51	R\$ 145.34	R\$ 0.00	R\$ 168.81	R\$ 257.53	R\$ 307.92	R\$ 1,526.40
GULOSIMAS	R\$ 12.99	R\$ 57.78	R\$ 0.00	R\$ 9.90	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 80.67
HIGIENE	R\$ 72.67	R\$ 211.04	R\$ 91.53	R\$ 7.69	R\$ 86.23	R\$ 412.51	R\$ 127.37	R\$ 249.80	R\$ 150.34	R\$ 1,409.18
LEGUMES	R\$ 91.86	R\$ 85.16	R\$ 74.37	R\$ 177.26	R\$ 22.20	R\$ 0.00	R\$ 28.44	R\$ 127.58	R\$ 270.17	R\$ 877.04
LIMPEZA	R\$ 0.00	R\$ 21.87	R\$ 0.00	R\$ 12.98	R\$ 31.05	R\$ 0.00	R\$ 7.87	R\$ 440.22	R\$ 104.24	R\$ 618.23
OUTROS	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 356.90	R\$ 356.90
REMÉDIO	R\$ 296.26	R\$ 0.00	R\$ 470.64	R\$ 0.00	R\$ 19.99	R\$ 141.33	R\$ 276.25	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 1,204.47
SAÚDE	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 12.50	R\$ 3.99	R\$ 195.59	R\$ 0.00	R\$ 146.96	R\$ 32.30	R\$ 391.34
SUCO	R\$ 59.26	R\$ 64.95	R\$ 182.88	R\$ 103.49	R\$ 103.93	R\$ 0.00	R\$ 0.00	R\$ 37.11	R\$ 0.00	R\$ 551.62
TOTAL MENSAL	R\$ 1,436.14	R\$ 1,193.70	R\$ 2,470.23	R\$ 1,379.12	R\$ 1,080.05	R\$ 1,294.99	R\$ 2,194.51	R\$ 2,309.95	R\$ 3,955.25	R\$ 17,313.94

Tabela 1 – Tabela dinâmica sintética das compras por categoria, data e valor total.

Fonte: elaborado pela autora.

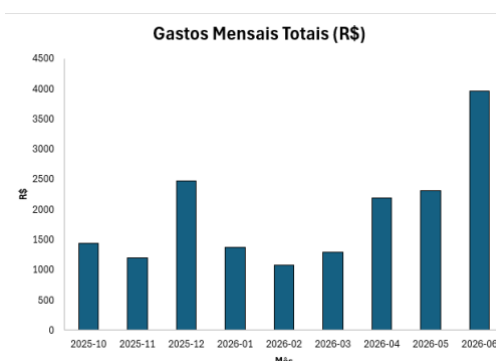


Gráfico 1 – Gastos mensais totais no período analisado. Fonte: elaborado pela autora.

No período analisado, de outubro de 2025 a junho de 2026, o total geral das compras foi de R\$ 17.313,94, com média mensal de R\$ 1.923,77. O maior gasto ocorreu em junho de 2026, com R\$ 3.955,25, e o menor em fevereiro de 2026, com R\$ 1.080,05. A categoria alimentação foi dominante, somando R\$ 9.499,11, o que corresponde a 54,9% do total. Embora os dados tenham sido coletados pela autora ao longo do período, é importante reconhecer que o controle sistemático dos cupons fiscais ainda estava em fase de incorporação à rotina familiar, o que pode ter ocasionado a ausência de alguns registros.

Para tornar o acompanhamento mais preciso e contínuo, recomenda-se definir um local específico para o armazenamento dos cupons até o lançamento na planilha ou, alternativamente, criar um grupo de WhatsApp exclusivo para o envio imediato das compras realizadas. Posteriormente, esses registros podem ser consolidados em arquivo PDF e analisados com apoio de ferramentas de inteligência artificial, facilitando a geração de gráficos, tabelas e análises mensais.

 PARTICIPAÇÃO POR CATEGORIA			
Categoria	Total (R\$)	% do Total	Média Mensal
ALIMENTAÇÃO	R\$ 9.499,11	54,9%	R\$ 1.055,46
FRUTAS	R\$ 1.526,40	8,8%	R\$ 190,80
HIGIENE	R\$ 1.409,18	8,1%	R\$ 156,58
REMÉDIO	R\$ 1.204,47	7,0%	R\$ 240,89
LEGUMES	R\$ 877,04	5,1%	R\$ 109,63
FRALDAS	R\$ 742,02	4,3%	R\$ 106,00
LIMPEZA	R\$ 618,23	3,6%	R\$ 103,04
SUCO	R\$ 551,62	3,2%	R\$ 91,94
SAÚDE	R\$ 391,34	2,3%	R\$ 78,27
OUTROS	R\$ 356,90	2,1%	R\$ 356,90
GULOSEIMAS	R\$ 80,67	0,5%	R\$ 26,89
ABSORVENTE	R\$ 56,97	0,3%	R\$ 56,97

Tabela 2 – Síntese dos gastos por categoria no período analisado.

Fonte: elaborado pela autora.

A leitura por categoria evidencia que três grupos concentram 71,8% das despesas: alimentação, com 54,9%; frutas, com 8,8%; e higiene, com 8,1%. Esse resultado mostra que a rotina de cuidado está fortemente vinculada à alimentação e aos itens de manutenção diária, ao mesmo tempo em que indica oportunidades de economia em produtos de limpeza e higiene por meio de compras planejadas ou em maior volume.

Distribuição por Categoria

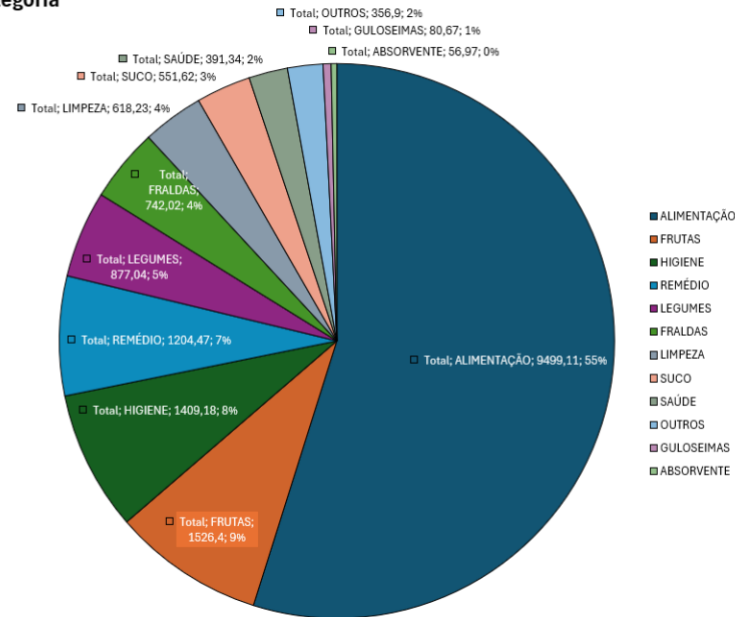


Gráfico 2 – Distribuição por categoria no período analisado.
Fonte: elaborado pela autora.

GASTOS POR ESTABELECIMENTO			
Estabelecimento	Total (R\$)	% do Total	Posição
Imperatriz	R\$ 6.499,53	37,5%	#1
Direto do Campo	R\$ 3.766,19	21,8%	#2
Panvel	R\$ 2.269,06	13,1%	#3
Angeloni	R\$ 909,46	5,3%	#4
Atacado Litoral	R\$ 744,50	4,3%	#5
Hippo Supermercados	R\$ 558,65	3,2%	#6
SESI	R\$ 544,86	3,1%	#7
Forte	R\$ 415,40	2,4%	#8
Lojas Hiltum	R\$ 373,80	2,2%	#9
Mercadão	R\$ 337,39	1,9%	#10
Fruteira Grilli	R\$ 295,51	1,7%	#11
Com. Frutas H Pauli	R\$ 206,71	1,2%	#12

Tabela 3 – Distribuição percentual das despesas por categoria.
Fonte: elaborado pela autora.

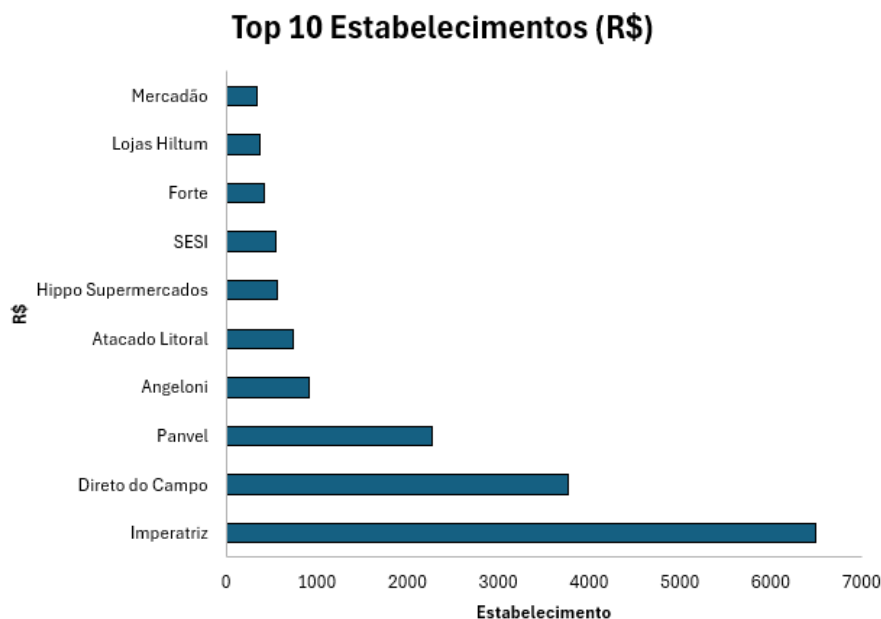


Gráfico 3 – Top 10 estabelecimentos

Fonte: elaborado pela autora.

Na sequência, a análise por estabelecimento permite compreender onde os recursos estão sendo concentrados. O Supermercado Imperatriz aparece em primeiro lugar, com R\$ 6.499,53, equivalente a 37,5% do total. O Direto do Campo ocupa a segunda posição, com R\$ 3.766,19. Essa informação sugere que a diversificação das compras, especialmente entre Direto do Campo para frutas, legumes e verduras e Angeloni para proteínas especiais, pode gerar economia estimada entre 10% e 20%, sem comprometer a qualidade dos produtos.

TOP 20 PRODUTOS POR CUSTO		
Produto	Custo Total (R\$)	% do Total
Axonium 10mg 30 Cp	R\$ 296,26	1,7%
Quet XR	R\$ 233,60	1,3%
Ovos Plast Locks 30	R\$ 198,90	1,1%
Fralda Adulto Panvel	R\$ 190,40	1,1%
Fraldas adulta	R\$ 174,96	1,0%
Olanzapina 10mg	R\$ 172,98	1,0%
Olanzapina 10mg 30C	R\$ 169,18	1,0%
Aparelho de Pressão Gtech	R\$ 169,00	1,0%
Frigideira Ceram Wolff	R\$ 159,90	0,9%
Episol Color Claro FPS50	R\$ 139,90	0,8%
Fralda Incontinência Geriátrica	R\$ 136,00	0,8%
Banana Branca	R\$ 133,38	0,8%
Oxímetro de Pulso	R\$ 129,99	0,8%
Pão Italiano Pão e Olivi	R\$ 127,87	0,7%
Castanha Para Quebrada	R\$ 117,61	0,7%
Contra file bovino	R\$ 110,63	0,6%
Arroz Camil 1kg	R\$ 108,43	0,6%
Pão 180g Vick450g	R\$ 99,95	0,6%
Polpa Pêssego 100g	R\$ 99,75	0,6%

Tabela 4 – Produtos de maior impacto financeiro no período analisado

Fonte: elaborado pela autora.

A análise dos produtos de maior impacto complementa a leitura por categoria e por estabelecimento. Ela permite identificar quais itens pressionam mais o orçamento mensal, especialmente medicamentos e produtos de uso contínuo, como o Axonium 10 mg, que aparece com custo acumulado de R\$ 296,26. Esse acompanhamento é importante porque pequenas variações de preço, quando repetidas ao longo dos meses, podem produzir diferenças significativas no orçamento anual. Para os itens de maior recorrência, recomenda-se comparar preços entre estabelecimentos, observar marcas equivalentes e comprar em maior volume quando houver segurança quanto à validade e ao consumo.



Quadro 2 – Resumo com os principais resultados

Fonte: elaborado pela autora.

Recomendações a partir das análises

A consolidação das compras no atacado é indicada para produtos de limpeza e higiene, pois os dados apontam potencial de redução quando esses itens são adquiridos em maior volume. Compras trimestrais, desde que acompanhadas por controle de estoque e validade, podem representar economia mensal estimada entre R\$ 100,00 e R\$ 150,00.

Para frutas, legumes e verduras, recomenda-se priorizar o Direto do Campo sempre que os preços forem inferiores aos praticados por outros mercados. Como esses alimentos têm alta participação na rotina de cuidado e são consumidos com frequência, a concentração das compras nesse estabelecimento pode gerar economia mensal estimada entre R\$ 80,00 e R\$ 120,00, sem reduzir a qualidade nutricional.

No caso das fraldas geriátricas, a retirada regular pela Farmácia Popular deve ser tratada como prioridade, pois cada mês sem retirada representa perda direta de economia para a família. Mesmo quando a marca disponível não corresponde à melhor qualidade percebida, o fornecimento gratuito pode reduzir o custo total, desde que associado à avaliação de conforto, absorção e adequação ao uso diário.

Quanto aos medicamentos, recomenda-se consultar preços antes de cada compra e utilizar programas de desconto, cartões de fidelidade e comparações entre farmácias, pois já ocorreu encontrar diferenças de R\$75,00 no Quet XR em pesquisa no mesmo bairro de Coqueiros. Medicamentos recorrentes, como Axonium e Olanzapina, devem ser acompanhados em planilha específica, pois descontos pontuais podem produzir economia expressiva ao longo do ano.

A tabela dinâmica sintética e analítica apresentada resume de forma clara os gastos mensais por categoria de consumo no domicílio. Ao agrupar as despesas em alimentação, higiene, frutas, legumes, limpeza, sucos e guloseimas, a planilha torna visível a participação de cada grupo no orçamento e possibilita comparar variações ao longo do tempo.

Essa visualização facilita a identificação das áreas de maior custo e apoia decisões de compra mais conscientes. Ao transformar os cupons fiscais em dados organizados, a família passa a enxergar padrões de consumo, sazonalidade, desperdícios e oportunidades de substituição de marcas ou estabelecimentos, tornando o cuidado domiciliar financeiramente mais sustentável.

Para a elaboração deste apêndice, foi utilizada uma planilha Excel alimentada inicialmente de forma manual a cada compra. Em seguida, os cupons fiscais foram fotografados e consolidados em arquivos PDF, permitindo o processamento dos dados com auxílio de inteligência artificial. Esse procedimento demonstrou que a tecnologia pode acelerar a organização das informações, reduzir erros de digitação e ampliar a capacidade de análise.

Entretanto, a alimentação manual da planilha exige tempo e disciplina, o que pode tornar o processo inviável no longo prazo. Por isso, recomenda-se pesquisar sistemas capazes de ler automaticamente cupons fiscais ou importar notas fiscais em formato XML, registrando produtos, quantidades, valores e categorias. O uso de inteligência artificial mostrou-se um caminho viável para tornar o controle mais prático, contínuo e eficiente.

Além do controle de compras a autora fez o acompanhamento do valor pago na conta de luz e do consumo em m³ de gás que serão demonstrados nas tabelas 5 e 6:

🔥 GASTO COM ELETRICIDADE (R\$ pagos)					
Mês	2025 (R\$)	2026 (R\$)	Variação (R\$)	Variação (%)	Status
Fev	R\$ 391.00	R\$ 439.00	R\$ 48.00	12.3%	● Alta
Mar	R\$ 394.00	R\$ 383.00	-R\$ 11.00	-2.8%	● Estável
Abr	R\$ 233.00	R\$ 408.00	R\$ 175.00	75.1%	● Alta
Mai	R\$ 178.00	R\$ 279.00	R\$ 101.00	56.7%	● Alta
Jun	R\$ 218.00	R\$ 284.00	R\$ 66.00	30.3%	● Alta
TOTAL (Fev-Jun)	R\$ 1,414.00	R\$ 1,793.00	R\$ 379.00	26.8%	● +Alta

Tabela 5 – Gasto com eletricidade

Fonte: elaborado pela autora.

No comparativo de eletricidade entre fevereiro e junho, observa-se que o valor pago passou de R\$ 1.414,00 em 2025 para R\$ 1.793,00 em 2026, representando aumento de R\$ 379,00, ou 26,8%. Em reais representa uma média de R\$358,60 mensais. Os meses de abril e maio apresentaram as maiores altas, com variações de 75% e 57%, respectivamente. Esse comportamento sugere maior uso de equipamentos domésticos, lavanderia, banho, secador de cabelo e preparo de alimentos, aspectos diretamente relacionados à intensificação da rotina de cuidado.

🔥 CONSUMO DE GÁS — MÉDIA MENSAL (m ³)					
Período	Média 2025 (m ³)	Média 2026 (m ³)	Variação (m ³)	Variação (%)	Status
Jan-Jun	2.73 m ³	7.76 m ³	5.03 m³	184.2%	● Alta expressiva

Tabela 6 – Consumo de gás

Fonte: elaborado pela autora.

O consumo de gás apresentou aumento ainda mais expressivo: a média mensal passou de 2,73 m³ em 2025 (R\$39,83) para 7,76 m³ em 2026 (R\$113,21), crescimento de 5,03 m³ por mês, equivalente a 184% (R\$73,39). No semestre de janeiro a junho, isso corresponde a 30,18 m³ adicionais. O aumento está associado ao preparo mais frequente de refeições, ao uso de banho quente e às demandas do cuidado com Olinda. Recomenda-se verificar possíveis vazamentos, revisar hábitos de uso e comparar o custo do gás com alternativas elétricas, como forno elétrico ou *air fryer*, considerando que a substituição pode deslocar parte do gasto para a energia elétrica.

Custos do cuidado domiciliar e necessidade de renda complementar

Além das despesas recorrentes com alimentação, higiene, medicamentos, fraldas, energia elétrica e gás, o cuidado domiciliar demanda a contratação de cuidadoras, componente de expressivo impacto no orçamento familiar. No contexto observado em Florianópolis, a diária média corresponde a aproximadamente R\$ 200,00. Considerando atendimento diário ao longo de 30 dias, esse custo alcança cerca de R\$ 6.000,00 mensais, valor equivalente ao montante adotado neste estudo como referência de renda recorrente.

Entretanto, esse valor não contempla integralmente as necessidades associadas ao cuidado de uma pessoa idosa dependente. Além das diárias, devem ser considerados os custos de deslocamento das cuidadoras, frequentemente realizados por transporte por aplicativo. Esses deslocamentos podem variar entre R\$ 30,00 e R\$ 80,00 por dia, ida e volta, conforme distância, trânsito, condições climáticas e horários de maior demanda. Adotando-se a média de R\$ 45,00 diários, o transporte representa aproximadamente R\$ 1.350,00 mensais. O uso de transporte coletivo nem sempre se mostra viável, especialmente quando as cuidadoras residem em bairros ou municípios mais distantes, ou em trajetos que dificultam a chegada pontual ao domicílio.

A Tabela 7, intitulada “Resumo dos gastos mensais analisados”, sistematiza as médias extraídas da Tabela 1, “Análise mensal de gastos familiares”. A média mensal registrada foi de R\$ 1.923,77. Ao agregar esse valor aos gastos com gás, energia elétrica, cuidadoras e transporte, obtém-se o montante de R\$ 9.745,58. Considerando que o valor de R\$ 106,00 referente às fraldas foi registrado nos cupons fiscais, mas não resultou em desembolso por ter sido obtido por meio do Programa Farmácia Popular, esse montante foi descontado do total. Desse modo, o gasto médio mensal considerado passa a ser de R\$ 9.639,58, equivalente a aproximadamente R\$ 115.674,96 ao ano, sujeito a variações ao longo do período analisado.

Com base nesse levantamento, observa-se que uma renda recorrente de R\$ 6.000,00 não seria suficiente para sustentar integralmente o cuidado domiciliar analisado. Seria necessária uma complementação mensal de aproximadamente R\$ 3.639,58, o que corresponde a cerca de 61% acima da renda inicialmente considerada. Esse resultado evidencia a relevância do planejamento financeiro de longo prazo para famílias que assumem o cuidado domiciliar de pessoas idosas dependentes.

RESUMO DOS GASTOS MENSAIS ANALISADOS	MENSAL	ANUAL	
Tabela 1 (Mercados e Farmácias)	1.923,77	23.085,24	
Gás	113,21	1.358,52	
Luz	358,60	4.303,20	
Cuidadoras	6.000,00	72.000,00	
Transporte cuidadoras	1.350,00	16.200,00	
	9.745,58		
(-) Fraldas	106,00		
Total mensal	9.639,58	115.674,96	
RENDA RECORRENTE	6.000,00	72.000,00	
RENDA EXTRA COMPLEMENTAR	3.639,56	43.674,72	61%

Tabela 7 – Resumo dos gastos mensais analisados
Fonte: elaborado pela autora.

A complexidade do cuidado no Alzheimer

O cuidado de uma pessoa com doença de Alzheimer apresenta variações conforme o estágio da condição clínica e pode demandar mais do que a presença de uma única cuidadora. As atividades envolvem alimentação, higiene, estímulos cognitivos e físicos, administração da rotina, organização do ambiente e vigilância contínua quanto à segurança. Em muitos casos, a participação de familiares permanece necessária, especialmente na tomada de decisões relativas a compras, cardápios, atividades, condutas de cuidado e acompanhamento geral.

Além disso, nem todas as cuidadoras dispõem de formação, experiência ou perfil profissional compatível com as especificidades do cuidado em demências. Assim, o cuidado domiciliar ultrapassa a execução de tarefas operacionais e passa a exigir supervisão, orientação, planejamento e suporte emocional contínuo. Essa complexidade amplia a responsabilidade da família e reforça a necessidade de constituição de uma rede de apoio estável, qualificada e confiável.

ILPIs e centros-dia como alternativas de apoio

Diante desse cenário, os centros-dia para pessoas idosas e, em determinadas situações, as Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) configuram alternativas relevantes de suporte ao cuidado. A observação dos custos e da dedicação exigida pelo cuidado domiciliar permite compreender que os valores praticados por ILPIs na Grande Florianópolis podem ser comparáveis aos custos do cuidado realizado em casa, podendo, em alguns casos, apresentar equivalência financeira ou maior viabilidade operacional.

Essa comparação deve considerar não apenas os gastos financeiros diretos, mas também o tempo, a energia produtiva e os impactos físicos, emocionais e profissionais

sobre os familiares cuidadores. Na ausência de cuidadora contratada, a família assume grande parte das tarefas cotidianas. Em muitos casos, uma única pessoa não consegue sustentar, de forma contínua, toda a rotina de cuidado, sendo necessário envolver pelo menos duas pessoas, com períodos de descanso e apoio eventual de uma terceira.

O cuidado domiciliar prolongado pode alterar a dinâmica familiar, intensificar a sobrecarga e produzir desgaste relacional quando não há suporte suficiente. Nesse contexto, as ILPIs exercem papel importante na rede de atenção ao envelhecimento. Contudo, também é necessário reconhecer seus desafios estruturais e operacionais, como a proporção entre cuidadores e residentes, a existência ou não de protocolos claros de cuidado e o nível de formação específica dos profissionais. A complexidade do cuidado, sobretudo nos casos de maior dependência, evidencia a necessidade de suporte estruturado, planejamento e acompanhamento qualificado.

Apoios públicos, comunitários e institucionais

Além do fornecimento regular de fraldas pelo Programa Farmácia Popular, outros recursos gratuitos têm contribuído de forma significativa para o cuidado da pessoa idosa e para a preservação da saúde da cuidadora familiar. Esses apoios também favorecem a continuidade da atuação profissional da autora, ao reduzir parte da sobrecarga decorrente do cuidado domiciliar.

- A pessoa idosa realiza fisioterapia duas vezes por semana em programa gratuito da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).
- A cuidadora familiar realiza acompanhamento psicológico pelo projeto Cuidado Querido, da Prefeitura Municipal de Florianópolis, que oferece oito sessões ao cuidador e pode encaminhar para continuidade pelo Sistema Único de Saúde (SUS), com mais doze sessões.
- O projeto também disponibiliza cursos e aulas orientativas com profissionais das áreas de nutrição, fisioterapia, fonoaudiologia, odontologia e dermatologia.
- Há possibilidade de solicitação de visitas domiciliares de profissionais para orientação da família e esclarecimento de dúvidas sobre o cuidado cotidiano.
- O Instituto Guga Kuerten oferece curso presencial e gratuito de capacitação para cuidadores terapêuticos, com duração de sete meses.

Dessa forma, recomenda-se que famílias cuidadoras busquem informações em seus municípios sobre serviços, programas e apoios gratuitos disponíveis à população. Tais recursos podem reduzir a sobrecarga do cuidador, ampliar a rede de suporte e contribuir para a qualidade do cuidado prestado à pessoa idosa.

Conclusão do Apêndice II

O Apêndice II evidencia que a gestão de compras residenciais, quando apoiada por planilhas, tabelas dinâmicas e análises por categoria, transforma registros dispersos em informações relevantes para a tomada de decisão. A sistematização dos cupons fiscais permitiu identificar dimensões fundamentais do controle doméstico, como categorias de consumo, necessidades recorrentes, grupos de maior impacto financeiro, possibilidades de ajuste, comparação entre períodos e planejamento anual.

A análise demonstra que o cuidado domiciliar de uma pessoa idosa dependente exige afeto, presença constante, organização e método. Alimentação, higiene, medicamentos, energia elétrica, gás, serviços de cuidadoras e transporte compõem um conjunto de despesas contínuas que precisa ser acompanhado de forma sistemática, evitando desperdícios, antecipando necessidades e garantindo a sustentabilidade do orçamento familiar. Considerando o total das despesas avaliadas, conclui-se que o custo mensal de R\$ 6.000,00 em uma ILPI apresenta maior vantagem financeira quando comparado à manutenção de toda a estrutura operacional necessária para o cuidado em casa.

Por fim, o modelo apresentado pode ser adaptado por outras famílias cuidadoras como ferramenta prática de gestão doméstica e financeira. A combinação entre registros sistemáticos, comparação de preços, controle de estoques, apoio tecnológico e conhecimento dos serviços públicos disponíveis contribui para decisões mais conscientes, alinhadas à qualidade de vida da pessoa idosa, à tranquilidade da família e à sustentabilidade do cuidado.



Esta obra está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional que permite o uso irrestrito, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que a obra original seja devidamente citada.