



## **MATÉRIAS DE EDUCAÇÃO FINANCEIRA**

### **- Matéria 03**

## **Entenda como sua saúde emocional e mental pode afetar suas finanças**

Com o crescimento de casos de ansiedade, depressão e até suicídios, ganha força e nos faz refletir sobre saúde mental. Temas que ainda são vistos como tabu em nossa sociedade.

O que muitos não sabem, é que a nossa saúde emocional tem forte ligação com a nossa vida financeira.

O consumo desenfreado pode ter início em gatilhos formados por sentimentos e emoções que experienciamos no dia a dia. Sintomas como ansiedade, insatisfação no trabalho e dificuldades no relacionamento familiar e social, podem servir como pontos de partida para problemas financeiros.

Estudos recentes apontaram que pessoas com problemas de saúde mental, como depressão e ansiedade, têm até três vezes mais probabilidade de se endividarem. O dinheiro nestes casos se torna um conforto emocional, onde o ato de comprar coisas, seja ela qual for, funcionam como uma tentativa de superar as angústias daquela situação negativa.

O grande problema é que este bem-estar é passageiro, e o resultado disso vai desde o acúmulo exagerado de itens, até a instabilidade financeira e endividamento.

### **CONSUMISMO E COMPRAS POR IMPULSO**

As compras por impulso levam muita gente a ficar endividado e em sérios problemas financeiros. Mais da metade dos brasileiros (52%) assume que já fez pelo menos uma compra dessas nos últimos três meses, segundo pesquisa do SPC Brasil.

O sentimento de vazio e de falta, logo é preenchido por uma pesquisa a uma loja online ou uma ida ao shopping, e de repente surge uma rápida necessidade de compra. O ato de comprar proporciona um enorme prazer e satisfação momentânea. Isto é o que chamamos de consumismo, o ato de adquirir produtos e serviços sem necessidade ou consciência.

A tecnologia permite que este fenômeno seja percebido com mais facilidade em nossa sociedade. O cartão de crédito e o e-commerce são grandes facilitadores, pois permitem que qualquer pessoa possa comprar sem precisar ao menos sair



de casa. O cartão provoca uma ilusão ainda maior ao ter a oportunidade de pagar depois, além da sensação de que o produto é barato por ser parcelado.

Em resumo, essas atitudes acabam se tornando uma compulsão. Quase como se a pessoa precisasse gastar seu dinheiro com algo a todo o momento, e pouco a pouco, as dívidas crescem e o controle financeiro se torna cada vez mais difícil.

## **REFLEXOS NA SAÚDE MENTAL**

Pesquisa realizada pela Zetra constatou que 71% das pessoas que passaram por uma situação de endividamento relataram efeitos psicológicos no dia a dia. Entre os sintomas mais comuns estão o estresse, insônia, depressão e isolamento social.

Este estudo mostrou também que mais de 1/3 dos entrevistados apresentaram efeitos também na vida profissional, citando perda de produtividade, diminuição da atenção e irritabilidade.

## **COMO NÃO CAIR NA TENTAÇÃO?**

Corrigir um hábito não é nada fácil e exige comprometimento e disciplina. Um bom começo envolve saber diferenciar o que é desejo, e o que é necessidade.

As necessidades são algo necessário para a nossa sobrevivência e qualidade de vida, enquanto os desejos é apenas uma vontade, um querer, mas não interfere na nossa subsistência. Na teoria parece fácil, mas é muito comum confundir os desejos com o que é essencial. Quando você diz que precisa trocar de celular apenas para estar na moda ou utilizar a última versão, na verdade, você quer, e não realmente precisa. É neste momento que devemos ter cuidado e responsabilidade com o que consumimos.

Uma dica é anotar sempre que quiser comprar algo e depois de alguns dias, leia a lista e veja se ainda precisa daquele item. Com o passar do tempo é muito mais fácil diferenciar o que é uma necessidade e desejos repentinos.

Outra dica é criar um planejamento financeiro e conseguir gastar menos do que ganha. Comece colocando todos os seus gastos fixos e variáveis no papel, além de começar a separar uma reserva financeira. Se perceber que as coisas saíram do controle na sua vida financeira, busque a ajuda de um especialista.

O importante é cuidar da saúde física e emocional, sem esquecer da financeira!