**Suas finanças estão estressando você?**

Veja aqui algumas estratégias para melhorar suas finanças

A saúde financeira é um fator significativo no bem-estar geral de uma pessoa. A saúde financeira é um fator significativo no bem-estar geral de uma pessoa. Embora um pouco de estresse seja “bom”, em doses saudáveis, pode ajudar a nos proteger de doenças, criar resiliência e estimular os instintos de sobrevivência para evitar o perigo, entre outros benefícios. O estresse contínuo pode afetar negativamente a sua saúde.

Sob estresse “ruim”, você pode apresentar sinais físicos, como dores de cabeça, tensão muscular, dor no peito, problemas digestivos ou fadiga, além de problemas de saúde mental, como tristeza, irritabilidade, falta de motivação ou raiva. Se o seu estresse financeiro persistir, ele pode se tornar um estresse crônico, o que pode levar a problemas de saúde graves, incluindo pressão alta, doenças cardíacas, obesidade, diabetes, depressão e ansiedade.

Seja qual for a sua situação pessoal, pode ser útil conversar com alguém em quem você confia, como um familiar, amigo, profissional de saúde ou assessor financeiro, assim como tomar providências para reduzir seu estresse financeiro e trabalhar em prol da saúde e bem-estar financeiro. Embora a situação de cada um seja única, veja aqui algumas estratégias a serem consideradas para ter mais controle sobre suas finanças.

**Reduza o estresse geral**

Você provavelmente já ouviu isso antes, mas continua sendo verdade: cuidar de si mesmo é um fator importante para cuidar de tudo em sua vida. Exercitar-se regularmente, comer alimentos saudáveis, dormir o suficiente, dar a si mesmo tempo para relaxar, conectar-se com os outros, demonstrar gratidão e sair de casa ajuda a combater o estresse. E nada disso precisa custar mais ou ter qualquer valor monetário. Dar uma caminhada já ajuda. Também ajuda mudar sua alimentação de não saudável para saudável, sentar em um parque, ler, etc. O segredo é nutrir ativamente seu corpo e alma.

**Descubra como você se sente em relação ao dinheiro**

Em muitas culturas ao redor do mundo, falar sobre dinheiro ou situação financeira pessoal, seja ela boa ou ruim, é um tabu. Em um nível mais individual, as pessoas podem ter muitos sentimentos diferentes com relação ao dinheiro, desde culpa ou vergonha por ter ou não ter o suficiente, até a exaustão pela luta constante para ganhar e/ou administrar o dinheiro e a alegria de ter alcançado uma meta financeira e tudo mais.

Compreender como você se sente e vê o dinheiro pode ajudá-lo a ter mais consciência de seu relacionamento com ele e a ter mais controle de seus próprios comportamentos. Lembre-se de que seu histórico ou situação atual não define necessariamente a sua relação emocional com o dinheiro. O segredo é conhecer a sua relação com ele para ter uma visão realista de seus comportamentos associados às suas prioridades, compromissos e necessidades essenciais.

Para descobrir, analise e calcule o dinheiro que está entrando e do dinheiro que está gastando. Isso o ajudará a identificar correlações. Por exemplo, se você geralmente tem um orçamento restrito, mas, de vez em quando, gasta além de seus próprios recursos, pergunte-se por que e quando isso acontece. É quando um amigo visita e você tem vergonha de admitir que não tem dinheiro para comer fora? É quando você presenteia seus filhos com um novo brinquedo ou atividade que não pode pagar, mas não quer decepcioná-los? Algo diferente disso?

**Faça as contas**

Anote todas as suas fontes de renda e responsabilidades financeiras, incluindo compromissos recorrentes, como contas e dívidas. Além disso, controle seus gastos. Se você tiver registros, poderá analisar o histórico e ver para onde o seu dinheiro foi. Se você não mantém registros, comece. Você logo perceberá que está gastando dinheiro em coisas indiscutivelmente desnecessárias.

Crie um orçamento que inclua as despesas essenciais, como alimentação saudável, um lugar financeiramente acessível para morar, roupas adequadas ao clima e, dependendo de onde você mora, coisas como seguro, medicamentos, etc. Em seguida, observe o que você precisa e o que está gastando. Identifique as áreas problemáticas e tome decisões sobre cortar ou reduzir o que não é essencial. Mesmo pequenas mudanças podem fazer uma grande diferença.

Além disso, considere maneiras de reduzir suas despesas essenciais e/ou aumentar sua renda. Por exemplo, se você tiver mais de um cartão de crédito, considere se pode consolidar a dívida naquele com a taxa de juros mais baixa e, depois, cortar o restante. Se você está infeliz em seu emprego atual, considere se está na hora de ir atrás de uma promoção ou procurar uma nova oportunidade que pague mais. Você tem alguma coisa de valor que provavelmente não precisa ou não teria que substituir que possa vender, como a bicicleta que seu filho não usa mais?

**Esteja pronto para fazer escolhas difíceis**

Embora possa parecer, e em alguns casos pode ser, uma simplificação exagerada, tomar decisões para viver dentro de suas possibilidades pode ajudar muito a promover e fornecer segurança financeira. Para muitas pessoas, isso pode significar tomar decisões difíceis.

Dependendo das escolhas que você já está fazendo, pode haver várias maneiras de reduzir seus gastos e responsabilidades financeiras recorrentes. O lugar ideal para começar é cortando luxos que são menos propensos a afetar sua saúde e bem-estar. Tudo depende de onde você mora e de quais recursos você tem, mas pode significar escolher alugar ou comprar uma casa menor, usar transporte público ou caminhar, em vez de ter ou alugar um automóvel, trocar a ida matinal à padaria por um café em casa, ficar com o smartphone até estragar ou parar de receber atualizações automáticas, etc.

Se você mora com familiares, não é um problema explicar a eles a necessidade de reduzir e por quê. Se você tem filhos, compartilhar a situação também pode se tornar um momento de aprendizado para eles, para que entendam melhor como o dinheiro funciona e como definir expectativas financeiras realistas para si mesmos.

**Prepare-se para o inesperado**

Novamente, depende de onde você mora, mas considere se você ou seu(sua) parceiro(a) perder o emprego, tiver um problema de saúde ou algo diferente, você tem dinheiro suficiente para bancar suas despesas essenciais? Os assessores financeiros geralmente recomendam ter pelo menos 3 meses de dinheiro guardado para se proteger contra o imprevisível.

Se o seu saldo mostrar que você está em uma posição financeira saudável, proteja-o guardando recursos para o que pode acontecer. Caso contrário, trace isso como uma meta.

**Dê a si mesmo um tempo e tenha uma conversa que seja uma injeção de ânimo com alguém**

Lembre-se de que, se os números parecerem muito desequilibrados entre o que está entrando e o que está saindo, dê um tempo. Repreender a si mesmo (ou seu(sua) parceiro(a)) não ajudará. Você não pode mudar o seu passado, mas pode tomar providências para controlar melhor como lida com o seu futuro financeiro, fazendo um plano para ele e seguindo-o. Além disso, crie metas financeiras realistas. Pagar a sua dívida e fazer uma reserva de caixa não acontecerá da noite para o dia, mas, com o tempo, muitas pessoas acabam tendo uma vida financeiramente mais sólida.

**Considere a sua saúde mental**

Existe uma forte ligação entre estresse financeiro e saúde mental. Doenças mentais afetam a maneira como uma pessoa pensa, sente e se comporta. As pessoas que vivem com uma condição de saúde mental são mais propensas a ter dificuldades financeiras, pois, muitas vezes, é mais difícil encontrar ou manter um emprego, ganhar renda suficiente ou administrar as finanças.

Por outro lado, as pessoas com estresse financeiro são mais propensas a desenvolver problemas de saúde mental, conforme observado acima.

As condições de saúde mental podem ser tratadas. Elas também são mais comuns do que você imagina. Estima-se que 1 em cada 8 pessoas no mundo tenha um transtorno mental.1 Se você acha que pode estar lidando com um problema de saúde mental ou doença, entre em contato com um profissional de saúde, grupo de apoio comunitário ou outro recurso qualificado para obter ajuda.

**Fontes**

World Health Organization, “Mental disorders.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> Acessado em 1o de fevereiro de 2023.

American Psychological Association, “Speaking of Psychology: The stress of money.” <https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/financial-stress> Acessado em 1o de fevereiro de 2023.

HelpGuide, “Coping with Financial Stress.” <https://www.helpguide.org/articles/stress/coping-with-financial-stress.htm> Acessado em 1o de fevereiro de 2023.

Mayo Clinic, “Healthy Lifestyle Stress management.” <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987> Acessado em 1o de fevereiro de 2023.

Mind.org, “The link between money and mental health.” <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/money-and-mental-health/the-link-between-money-and-mental-health/> Acessado em 1o de fevereiro de 2023.

Money and Mental Health Policy Institute,” The Facts: What you need to know.” [https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/#](https://www.moneyandmentalhealth.org/money-and-mental-health-facts/) Acessado em 1o de fevereiro de 2023.

NAMI, “Mental health conditions.” <https://www.nami.org/about-mental-illness/mental-health-conditions#:~:text=A%20mental%20illness%20is%20a,ability%20to%20relate%20to%20others>. Acessado em 1º de fevereiro de 2023.

PLOS One, “Financial stress and depression in adults: A systematic review.” <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0264041> Acessado em 1o de fevereiro de 2023.

Reserve Bank of Australia, “New measures of financial stress from non-traditional data.” <https://www.rba.gov.au/publications/bulletin/2022/dec/new-measures-of-financial-stress-from-non-traditional-data.html> Acessado em 1o de fevereiro de 2023.

World Bank Group, “The Global Findex Database 2021 survey headline findings on financial wellbeing.” <https://www.worldbank.org/en/publication/globalfindex/brief/the-global-findex-database-2021-chapter-3-financial-resilience> Acessado em 1o de fevereiro de 2023.