

Como lidar com o estresse financeiro durante a COVID-19



A COVID-19 atingiu a economia global de modo definitivo. Em vários países, as taxas de desemprego estão altas. E as pequenas empresas estão sofrendo. Várias pessoas também estão lidando com dificuldades financeiras. Isso pode levar a uma ansiedade frequente ou a preocupações com dinheiro. Também pode causar problemas mais sérios como depressão, insônia, abuso de substâncias e maior risco de determinadas doenças crônicas. À medida que avançamos e várias pessoas iniciam o longo processo de reconstrução de suas finanças, é importante entender como lidar com o estresse financeiro.

Esteja atento à forma com que você lida com suas finanças

Para que a reconstrução seja menos estressante, siga as etapas específicas para criar um plano e atenha-se a ele:

- **Fale sobre os seguintes temas:** A primeira etapa é reconhecer o problema e falar sobre ele de modo aberto com seu parceiro ou parceira, família ou amigos. Além de falar sobre as finanças, não deixe de falar sobre a forma com que o estresse financeiro o afeta. Por exemplo, você pode ter um temperamento explosivo ou dificuldades para dormir. É importante informar aos seus entes queridos como você se sente.
- **Reserve um tempo para a solução de problemas:** Para evitar pensar e se preocupar com finanças constantemente, reserve um tempo para sentar e trabalhar com suas finanças.
- **Avalie onde você está financeiramente:** Quando você sentar para trabalhar com suas finanças, comece fazendo um inventário de seus bens, dívidas, renda e despesas. Essa perspectiva pode facilitar o entendimento do quadro geral e promover um planejamento.
- **Faça um planejamento:** Comece estabelecendo metas financeiras pequenas, porém possíveis e de curto prazo e pense como poderá atingi-las. Isso pode envolver a criação de um orçamento, de um inventário mensal de suas finanças e/ou a identificação e o gerenciamento de seus gatilhos de gastos. À medida que você atingir suas metas, comece pensando em metas maiores e de prazo mais longo.
- **Esforce-se para atingir os objetivos:** Dê passos curtos para atingir suas metas todos os dias e atenha-se ao planejamento, não importando quão difícil seja para você.
- **Acompanhe seu progresso:** Acompanhe seu progresso com relação às metas e comemore as vitórias, grandes e pequenas.

Nesse ínterim, não deixe de controlar seu estresse geral

- **Reserve um tempo para cuidados pessoais:** Reserve um tempo para conectar-se consigo mesmo, recarregar e relaxar, seja meditando, dando uma caminhada diária ao ar livre ou lendo um livro antes de dormir.
- **Faça exercícios:** A atividade física pode ajudá-lo a desabafar, aumentar seu nível de felicidade e afastar a depressão e a ansiedade. Os exercícios on-line, caminhadas, corridas, yoga e musculação são todos excelentes meios de manter-se ativo em benefício de seu corpo e sua mente.
- **Pratique a gratidão:** Reserve um momento todos os dias para pensar nas coisas de sua vida pelas quais você se sente grato. Isso afastará sua mente das preocupações, ajudará a melhorar seu humor e liberará o estresse.
- **Busque apoio emocional:** Finalmente, se você estiver lutando com o estresse, busque apoio emocional. Converse com familiares, amigos ou até mesmo com um profissional que possa ajudá-lo a trabalhar seus sentimentos.

Este programa não deve ser usado para emergências nem para necessidades de tratamento urgente. Em uma emergência, ligue para 911, se estiver nos Estados Unidos, ou para o número de telefone dos serviços locais de emergência, se estiver fora dos Estados Unidos, ou ainda dirija-se ao ambulatório ou pronto-socorro mais próximo. Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e todos os seus componentes, em particular os serviços a familiares com menos de 16 anos, talvez não estejam disponíveis em todos os locais e estão sujeitos a alterações sem aviso prévio. A experiência e/ou os níveis educacionais dos recursos do Programa de assistência ao empregado podem variar de acordo com os requisitos de contrato ou com os requisitos normativos do país. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca comercial registrada da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outros países. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.