



**Centro de Assistência Bombeiro Militar**  
**Seção de Assistência à Saúde Mental e Ocupacional**

# **Saúde Mental e Saúde Financeira: 2 faces da mesma moeda**



**Pessoas que enfrentam dificuldades financeiras podem experimentar uma série de consequências negativas em várias áreas de suas vidas. Essas consequências podem ser físicas, emocionais, sociais e econômicas.**

**Desorganização financeira é o peso invisível que afeta a saúde mental.**

## Você já passou por alguma dessas dificuldades?

- **Problemas de Saúde:** o estresse financeiro é uma das consequências mais comuns das dificuldades financeiras. A preocupação constante com dívidas, contas não pagas e a falta de recursos para atender às necessidades básicas pode causar sérios problemas de saúde mental e física, incluindo insônia, ansiedade, depressão, pressão alta e outras condições médicas.
- **Baixa Qualidade de Vida:** a falta de recursos financeiros pode afetar a qualidade de vida de diversas maneiras, como a capacidade de comprar alimentos saudáveis, ter acesso a cuidados de saúde ou se envolver em atividades recreativas.
- **Impacto no Trabalho:** problemas financeiros podem afetar o desempenho no trabalho, levando a demissões ou falta de promoções devido ao estresse e distrações financeiras.
- **Conflitos Familiares:** dificuldades financeiras frequentemente resultam em conflitos familiares, que podem afetar relacionamentos e criar tensões em casa, contribuindo para situações de divórcio e separação.
- **Atrasos na Educação:** aqueles que enfrentam dificuldades financeiras podem ter dificuldade em pagar por educação de qualidade, o que pode limitar suas oportunidades de emprego e crescimento profissional.

## **As consequências da desorganização financeira ainda podem englobar:**

- **Impacto nas Gerações Futuras:** problemas financeiros podem afetar as crianças em um ambiente familiar, criando um ciclo de pobreza e dificuldades financeiras que se estende a gerações futuras.
- **Endividamento Excessivo:** o acúmulo de dívidas de alto custo, como cartões de crédito, pode levar a um ciclo de endividamento, no qual as pessoas lutam para pagar as dívidas existentes e continuam a acumular mais.
- **Perda de Moradia:** pessoas que não conseguem pagar hipotecas ou aluguéis podem perder suas casas, resultando em deslocamento e instabilidade habitacional.
- **Aposentadoria Precária:** dificuldades financeiras persistentes podem prejudicar o planejamento de aposentadoria, deixando as pessoas despreparadas para os anos de inatividade.

**Portanto, é fundamental buscar apoio e orientação para enfrentar e superar essas dificuldades. A educação financeira, a elaboração de um orçamento e a busca de assistência, podem ajudar a melhorar a situação financeira e evitar muitas das consequências negativas mencionadas.**

## Passo a passo para enfrentar essas dificuldades:

 **Passo 1:** reconhecer que finanças pessoais são um tabu que precisa ser superado é o primeiro passo para iniciar o processo de mudança.

Tabus mais comuns:

**Comparação e Competição:**  
“Queria poder fazer uma viagem dessa”,  
“Ele deve estar todo endividado”.

**Falta de Educação Financeira:**  
“Ninguém tratou disso comigo em casa ou na escola, não é agora que vou precisar”.

**Resistência à Mudança:**  
“Ah, sempre agi assim e deu certo”.

**Mitos e Estereótipos:**  
“Discutir sobre dinheiro é indelicado”,  
“falar sobre finanças é apenas para pessoas ricas”.

**Medo de Julgamento:**  
“Vão me julgar por conta da minha situação atual e decisões tomadas”.

**Quebrar o tabu em relação a finanças é crucial para permitir que as pessoas busquem ajuda e orientação. Ao fazê-lo, elas podem aprender a lidar com problemas financeiros de forma eficaz, criar planos sólidos e alcançar uma vida financeiramente mais saudável, reduzindo o estresse e obtendo estabilidade para atingir suas metas e objetivos.**



**Passo 2:** comece por criar um orçamento detalhado que liste todas as suas fontes de renda e despesas. Isso ajudará a visualizar onde o dinheiro está sendo gasto e a identificar áreas onde é possível economizar.



**Passo 3:** revise suas despesas e elimine ou reduza aquelas que não são essenciais. Isso pode incluir refeições fora de casa, assinaturas não utilizadas, entretenimento caro, entre outros.



**Passo 4:** priorize o pagamento de dívidas de alto juro, como cartões de crédito. Reduzir ou eliminar dívidas de alto custo economizará dinheiro a longo prazo.



**Passo 5:** se você está lutando para pagar dívidas, entre em contato com seus credores para discutir opções de pagamento, como planos de pagamento estendidos ou acordos de liquidação.



**Passo 6:** considere opções para aumentar sua renda, como procurar um segundo emprego em tempo parcial, trabalho freelance ou explorar oportunidades de trabalho temporário.



**Passo 7:** defina metas financeiras realistas e acompanhe seu progresso. Isso pode ajudar a manter o foco e a motivação.



**Passo 8:** estabeleça um fundo de emergência para cobrir despesas inesperadas, como reparos em casa ou despesas médicas. Isso ajudará a evitar o acúmulo de dívidas ao surgir uma urgência.



**Passo 9:** seja proativo em relação ao planejamento de aposentadoria, mesmo que seja preciso começar com pequenas contribuições. Quanto mais cedo você começar a economizar, melhor.



**Passo 10:** invista em sua própria educação financeira. Existem muitos recursos gratuitos disponíveis online e em bibliotecas que podem ajudar a entender e gerenciar suas finanças.

**Lembre-se de que superar dificuldades financeiras pode levar tempo, esforço e paciência. É importante criar um plano realista e sustentável, mantendo o compromisso de seguir as etapas necessárias. Além disso, não hesite em procurar ajuda quando necessário, seja de amigos, familiares ou profissionais de finanças. O importante é tomar medidas para melhorar sua situação financeira e trabalhar em direção à estabilidade financeira.**

## Benefícios de uma vida financeiramente saudável

- **Redução do Estresse:** ter controle sobre suas finanças e não estar constantemente preocupado com contas não pagas ou dívidas elevadas diminui significativamente o estresse em sua vida.
- **Maior Estabilidade Financeira:** uma gestão financeira adequada proporciona maior estabilidade e segurança para você e sua família. Isso significa que você está melhor preparado para enfrentar despesas inesperadas e crises financeiras.
- **Independência Financeira:** uma vida financeiramente saudável permite que você tome decisões financeiras sem depender excessivamente de terceiros, proporcionando maior independência e liberdade.
- **Realização de Metas:** você pode atingir suas metas financeiras, como comprar uma casa, viajar, investir em educação ou se aposentar confortavelmente, quando mantém suas finanças sob controle.
- **Melhoria na Qualidade de Vida:** ter recursos financeiros para desfrutar de atividades de lazer, cuidados com a saúde e educação de qualidade pode melhorar significativamente sua qualidade de vida.
- **Menos Conflitos Familiares:** uma vida financeiramente saudável reduz as tensões e conflitos familiares relacionados a dinheiro, fortalecendo relacionamentos familiares.
- **Crescimento Patrimonial:** o investimento regular e o planejamento financeiro podem resultar em um crescimento patrimonial significativo ao longo do tempo.

- **Menos Dependência de Crédito:** quando você pode pagar suas despesas sem recorrer a empréstimos e cartões de crédito constantemente, evita dívidas desnecessárias e economiza em juros.
- **Preparação para Emergências:** ter um fundo de emergência permite enfrentar despesas inesperadas, como reparos em casa, despesas médicas ou perda de emprego, sem comprometer sua estabilidade financeira.
- **Melhor Saúde Mental e Física:** a redução do estresse financeiro está relacionada a uma melhor saúde mental e física, o que pode levar a uma vida mais longa e mais saudável.
- **Melhor Crédito:** uma gestão financeira sólida leva a um histórico de crédito melhor, o que facilita a obtenção de empréstimos com taxas de juros mais baixas e termos mais favoráveis.
- **Aposentadoria Segura:** com um planejamento adequado, você pode se aposentar com segurança financeira, desfrutando de uma aposentadoria confortável.
- **Liberdade de Escolha:** uma vida financeiramente saudável oferece a liberdade de fazer escolhas importantes com base em suas preferências e valores, não apenas em considerações financeiras.

**Em resumo, uma vida financeiramente saudável não apenas proporciona segurança e bem-estar, mas também permite que você alcance seus objetivos e viva a vida de acordo com seus valores e desejos. Portanto, investir na educação financeira e na gestão responsável de suas finanças é uma escolha inteligente com benefícios de longo prazo.**

## Conclusão

Buscar apoio é um passo importante para tomar o controle de suas finanças e construir um futuro financeiramente seguro e próspero. **O Centro de Assistência está aqui para te ajudar, conheça nosso programa.**



**“Dinheiro não traz felicidade, mas a falta dele também não”**

## Programa \$AÚDE FINANCEIRA

Se suas dificuldades financeiras são graves ou você não possui afinidade com o tema finanças, de antemão, considere procurar ajuda do **Centro de Assistência do CBMDF**, por meio do **PROGRAMA \$AÚDE FINANCEIRA**.

O programa visa trabalhar a saúde financeira na perspectiva biopsicossocial, por meio de educação e técnicas para a tomada de decisões e consumo responsáveis. Propõe a construção de espaços reflexivos, instigando mudanças de hábitos e comportamentos relacionados às finanças, melhorando a saúde global dos indivíduos e a qualidade de vida pessoal, familiar e no âmbito laboral.

A equipe é composta por profissionais do serviço social, da psicologia e por educadores financeiros. O programa tem a duração prevista de 3 meses, com encontros semanais de grupo e individuais. Como resultados esperados vislumbram-se a transposição de dificuldades financeiras, a prevenção de novos endividamentos, redução de adoecimento e absenteísmo, dentre outros.

O público alvo são militares da ativa e veteranos, com prioridade para aqueles que apresentam prejuízo significativo da saúde mental em função de questões financeiras.

A participação é voluntária, as inscrições são abertas mediante publicação em Boletim Geral e preenchimento de link pelo militar interessado.

