



Centro de Assistência Bombeiro Militar

Seção de Assistência à Saúde Mental e Ocupacional

Bem-Estar financeiro: Planejando Investimentos para uma Vida com menos Preocupações



Vamos explorar como os investimentos podem impactar não apenas suas finanças, mas também sua saúde mental. É importante entender como suas escolhas de investimento podem influenciar seu bem-estar emocional.

A Narrativa

Em meio às complexidades da vida, somos confrontados com uma infinidade de incertezas sobre o que o futuro reserva.

Questões financeiras, como aposentadoria, cuidados de saúde, realização de sonhos, educação dos filhos, entre outros, frequentemente dominam nossos pensamentos, gerando preocupações e ansiedades profundas.

Essas incertezas podem desencadear uma série de reações psicológicas negativas, desde estresse e ansiedade até medo e insegurança.

A incerteza financeira pode se tornar uma fonte constante de preocupação, afetando nossa paz de espírito e bem-estar emocional.

No entanto, ao reconhecer esses desafios e buscar estratégias para planejar e investir de maneira adequada, podemos fortalecer nossa resiliência emocional e enfrentar o futuro com mais confiança e tranquilidade.

A questão é: por onde começar o planejamento?

Conheça seus objetivos!

No processo de planejamento de investimentos, é essencial estabelecer objetivos financeiros claros e alcançáveis. Os objetivos financeiros representam as metas que desejamos atingir através dos nossos investimentos e constituem a base do nosso plano financeiro. Eles podem variar de curto, médio a longo prazo e abranger uma ampla gama de aspirações financeiras, incluindo aposentadoria confortável, compra de uma casa, educação dos filhos, viagens ou a construção de uma reserva de emergência.

A definição de objetivos financeiros é um processo individual e pessoal, influenciado por nossos valores, estilo de vida e prioridades. É importante que nossos objetivos sejam específicos, mensuráveis, alcançáveis, relevantes e com prazo determinado (SMART). Ao tornar nossos objetivos tangíveis e mensuráveis, podemos monitorar nosso progresso ao longo do tempo e ajustar nosso plano de investimento conforme necessário.

Ao definir nossos objetivos financeiros, devemos considerar não apenas nossas aspirações de curto prazo, mas também nossas necessidades de longo prazo e os desafios que podemos enfrentar ao longo do caminho. É essencial pensar de forma simplificada, mas abrangente, levando em conta aspectos como segurança financeira, qualidade de vida e bem-estar emocional.

Em resumo, a definição de objetivos financeiros é o primeiro passo crucial no processo de planejamento de investimentos. Ao estabelecer objetivos claros e realistas, podemos orientar nossas decisões de investimento, maximizar nosso potencial de crescimento financeiro e trabalhar na direção de uma vida financeira mais segura e gratificante.

Método **SMART**:

| | | |
|-------------------|---|------------|
| Specific | → | Específica |
| Mensurable | → | Mensurável |
| Attainable | → | Atingível |
| Realistic | → | Realista |
| Time-bound | → | Temporal |



Conheça algumas opções que o mercado lhe oferece:!

- **Poupança:** uma forma básica de guardar dinheiro em contas poupança, com baixo risco e liquidez imediata. Comumente associadas a reservas de emergência.
- **Certificados de Depósito Bancário (CDB):** são títulos de renda fixa emitidos por bancos que oferecem uma taxa de retorno pré-determinada ao investidor. Apropriadas para objetivos de curto e médio prazo, inclusive reservas de emergência caso tenha liquidez diária/imediata (apresenta FGC).
- **Tesouro Direto:** programa do governo brasileiro que permite a compra de títulos públicos pela internet, como Tesouro Selic, Tesouro IPCA+, Tesouro Prefixado, entre outras novidades. Excelente para planos mais longos com segurança, inclusive tem novidades pensando em aposentadoria e escola para filhos. Conheça mais em:
<https://www.tesourodireto.com.br/titulos/tipos-de-tesouro.htm>
- **Letras de Crédito Imobiliário (LCI) e Letras de Crédito do Agronegócio (LCA):** são títulos de renda fixa isentos de imposto de renda, lastreados em empréstimos imobiliários e agrícolas, respectivamente. Atente aos prazos de vencimento, são produtos seguros, inclusive com FGC.

De forma resumida, o Fundo Garantidor de Crédito (FGC) garante o pagamento ao credor caso a instituição financeira coberta pelo fundo não consiga honrar com seus compromissos, em casos de decretação de intervenção ou liquidação extrajudicial.

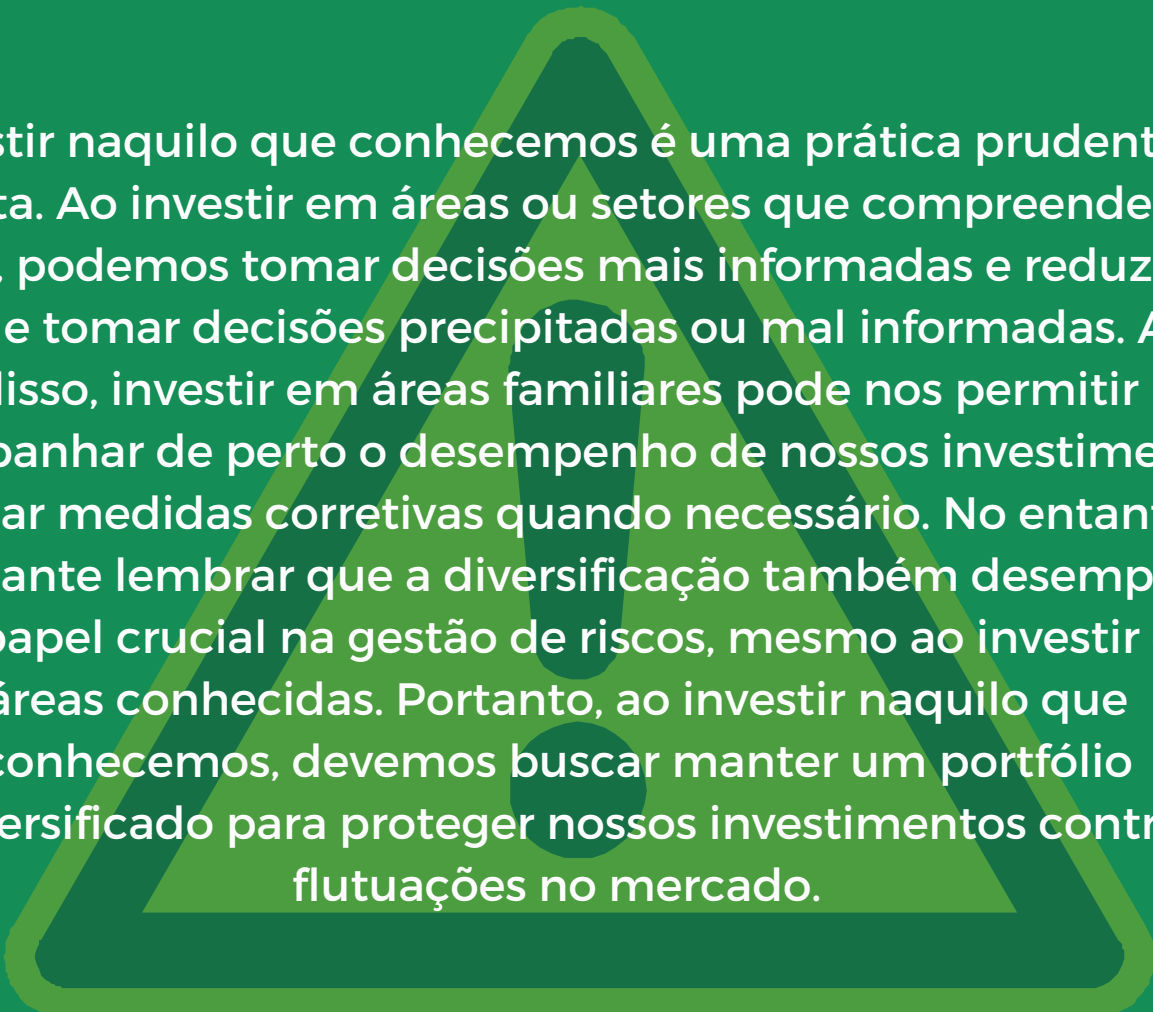
- **Debêntures:** títulos de dívida emitidos por empresas que oferecem uma taxa de retorno fixa ao investidor, geralmente com prazo determinado e sem garantia de recebimento caso a empresa não honre.
- **Fundos de Investimento:** são aglomerados de recursos de diversos investidores geridos por gestores profissionais, podendo ser de renda fixa, renda variável ou multimercado. Logo o fundo será ideal de acordo com os ativos geridos.
- **Ações:** investir em ações significa comprar partes de empresas listadas na bolsa de valores, com potencial de retorno elevado, mas também maior risco/volatilidade. Ideal para prazos mais longos, arriscado no curto.
- **Fundos Imobiliários (FIIs):** permitem investir indiretamente no mercado imobiliário, recebendo renda dos aluguéis e valorização das propriedades. Boa forma de ter um complemento de renda, com segurança de imóveis. Atente-se ao tipos de FIIs que o mercado oferece e os riscos de cada um.
- **Fundos de Índice (ETFs):** fundos que replicam a performance de um índice de mercado específico, como o Ibovespa, forma fácil de buscar diversificação.
- **Criptomoedas:** moedas digitais descentralizadas (sem controle de uma autoridade ou entidade governamental). Oferecem alta volatilidade e potencial de retorno elevado, mas também apresentam riscos significativos devido à sua natureza especulativa e regulamentação incipiente.

Esses são apenas alguns dos investimentos comuns disponíveis no mercado financeiro. Cada um possui características próprias em termos de risco, retorno e liquidez, e é importante avaliar cuidadosamente suas opções de acordo com seus objetivos e conhecimento prévio antes de tomar uma decisão.

Relacione o que sonha com o que o mercado lhe oferece!

Uma vez que nossos objetivos financeiros são estabelecidos, é crucial identificar os tipos de investimentos que melhor se adequam a eles. Por exemplo, objetivos de curto prazo podem ser mais adequados para investimentos de baixo risco e alta liquidez, como fundos de renda fixa com vencimento próximo.

Para objetivos de longo prazo, como aposentadoria, investimentos de maior potencial de crescimento, mesmo que voláteis, como ações, podem ser acrescentados a carteira de investimentos. Ao alinhar nossos investimentos com nossos objetivos, maximizamos nossas chances de bem-estar financeiro.

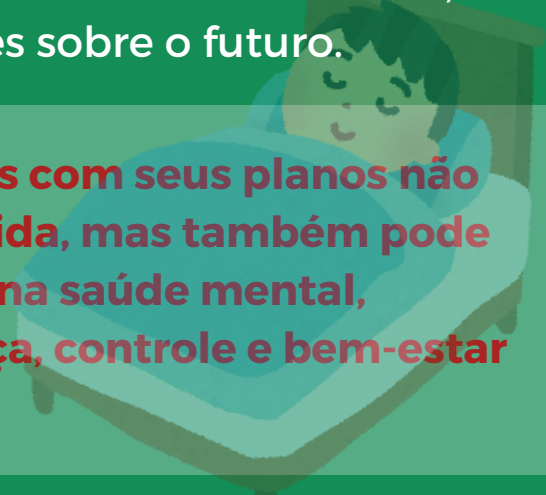


Investir naquilo que conhecemos é uma prática prudente e sensata. Ao investir em áreas ou setores que compreendemos bem, podemos tomar decisões mais informadas e reduzir o risco de tomar decisões precipitadas ou mal informadas. Além disso, investir em áreas familiares pode nos permitir acompanhar de perto o desempenho de nossos investimentos e tomar medidas corretivas quando necessário. No entanto, é importante lembrar que a diversificação também desempenha um papel crucial na gestão de riscos, mesmo ao investir em áreas conhecidas. Portanto, ao investir naquilo que conhecemos, devemos buscar manter um portfólio diversificado para proteger nossos investimentos contra flutuações no mercado.

Impactos na saúde mental!

1. Redução do Estresse Financeiro: ao ter seus investimentos alinhados com seus planos, você pode sentir uma redução significativa no estresse financeiro. Saber que seus recursos estão sendo direcionados para alcançar metas específicas pode proporcionar uma sensação de controle e segurança em relação ao futuro.
2. Aumento da Confiança e Autoestima: ver seus investimentos progredindo em direção aos seus objetivos pode aumentar sua confiança e autoestima. Isso pode gerar um sentimento de realização pessoal e fortalecer sua resiliência diante de desafios financeiros.
3. Melhora na Tomada de Decisão: ter investimentos condizentes com seus planos pode ajudar na tomada de decisões financeiras. Você estará mais propenso a tomar decisões ponderadas e fundamentadas, ao invés de reagir impulsivamente.
4. Aumento da Sensação de Controle: sentir que seus investimentos estão alinhados com seus objetivos pode aumentar sua sensação de controle sobre sua situação financeira. Isso pode proporcionar uma sensação de segurança e tranquilidade mental, mesmo durante períodos de incerteza econômica.
5. Redução da Ansiedade Financeira: investir de acordo com seus planos pode ajudar a reduzir a ansiedade em relação ao dinheiro. Você terá um roteiro claro sobre como seus investimentos estão contribuindo para suas metas financeiras, o que pode ajudar a diminuir preocupações sobre o futuro.

Em resumo, ter investimentos condizentes com seus planos não apenas promove uma saúde financeira sólida, mas também pode ter impactos positivos significativos na saúde mental, proporcionando uma sensação de segurança, controle e bem-estar emocional.



Reavaliação e Reajustes!

Reavaliação e ajustes dos investimentos são práticas essenciais para garantir que seu plano financeiro permaneça alinhado com seus objetivos e circunstâncias em constante mudança. À medida que avançamos na vida, nossas prioridades, necessidades e tolerância ao risco podem evoluir, tornando necessário adaptar nossas estratégias.

Ao revisar regularmente seus investimentos, você pode avaliar se eles estão alcançando os resultados desejados e se ainda estão alinhados com seus objetivos de longo prazo.

Além disso, é importante considerar mudanças na economia, novas oportunidades de investimento e eventos pessoais, como casamento, nascimento de filhos, mudança de emprego ou aposentadoria, que podem influenciar suas decisões financeiras.

Esteja preparado/a para fazer ajustes em seu portfólio de investimentos conforme necessário. Isso pode envolver realocação de ativos, alteração da alocação de recursos, ajustes na estratégia de gerenciamento de riscos ou até mesmo a seleção de novos investimentos que melhor atendam às suas necessidades e objetivos atuais.

Manter-se flexível e aberto a mudanças é fundamental para garantir que seu plano financeiro permaneça relevante e eficaz ao longo do tempo. Ao fazer ajustes regulares e acompanhar de perto o desempenho de seus investimentos, você estará melhor preparado/a para enfrentar os desafios e aproveitar as oportunidades que surgirem ao longo de sua jornada financeira.

Conclusão

O planejamento financeiro não é apenas sobre números, é sobre construir vida mais plena e satisfatória.

Ao reconhecer a interconexão entre finanças, saúde mental e relacionamentos, podemos nos tornar pessoas mais resilientes, capacitadas e saudáveis.

Investir tempo e esforço no desenvolvimento de habilidades financeiras não é apenas um investimento no bolso, mas também na qualidade de vida e no equilíbrio emocional de indivíduos e sociedades.



E o bom da vida é viver bem, estar bem, querer bem...

(Seu Jorge)

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 (CEABM), 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, que atuam com encontros 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, veteranos, bem como seus dependentes legais na Corporação.

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

