



SAÚDE FINANCEIRA | saudefinanceira@gazetanews.com
POR CLAUDIA FEHRIBACH

Se você está investido no mercado de ações, as flutuações nos preços podem te deixar nervoso em relação a como alcançar seus objetivos.

Carioca,
formada em
Artes pela Uni-
versidade do
Rio de Janeiro.
Conselheira
financeira
especialista
em orçamen-
to, aconselha-
mento de cré-
dito pessoal
e hipotecas
reversas.
Vice-Presiden-
te Executiva
da Five Rings
Financial. En-
vie sua dúvida
por e-mail:
claudiaa@five-
ringsfinancial.
com

Limitar seu acesso às notícias pode te impedir de tomar decisões financeiras impulsivas.

Flutuações no mercado são comuns. Historicamente, cada queda do mercado na história dos EUA acabou levando a uma recuperação. Eu vi a pesquisa de uma profissional chamada Jacqueline M. Timmons, ela é uma behaviorista financeira com MBA que ajuda clientes a lidar com desafios financeiros como esses. Essas são algumas coisas interessantes que ela sugere nesse momento mais instável:

1. Entenda a origem de sua inquietação

O primeiro passo para aliviar esses nervos, é se fazer algumas perguntas.

Quando você começa a investir no mercado, geralmente é para construir riqueza em prol de um objetivo. Qual é esse objetivo?



Se seu objetivo não é fazer seu dinheiro crescer ao longo de anos ou décadas, mas sim economizar a curto prazo, isso pode ser um lembrete para diversificar e manter parte do dinheiro acessível em uma conta poupança e em um fundo de emergência. Dessa forma, você deve ter o suficiente para cobrir suas despesas.

Reconhecer que seu objetivo é investir a longo prazo, ao contrário, pode te lembrar que alguns dias de instabilidade não devem ser motivo de alarme. No passado, o mercado sempre se recuperou e continuou a subir.

Você deve ter em mente: Qual é o seu objetivo? e qual é o prazo desse objetivo e quando você vai precisar da liquidez para ele?

Se você não precisa dos fundos pelo resto do ano, este pode ser um momento para comprar.

Outra pergunta que você poderia se fazer é, você está preocupado em resposta ao fato de que outras pessoas parecem preocupadas? Se não, a que você está respondendo? Pode ser que atualizações constantes sobre o ciclo de notícias estejam alimentando seus medos de forma não construtiva. E a solução pode ser tão simples quanto desligar a TV por um tempo.

2. Fique informado, mas não leia cada manchete

Entender melhor o que o mercado está fazendo e porquê pode afetar seus sentimentos sobre quaisquer altos ou baixos repentinos.

Ainda assim, há uma diferença entre se manter informado e seguir cada alerta de notícias de última hora. Como a pessoa que consome as notícias, você deve ser capaz de olhar para elas com um olhar mais de relance”

Você pode realmente se beneficiar ao esperar que o mercado se estabilize e não permitir que seu feed de notícias dite sua experiência emocional ou suas ações. O mesmo vale para a sua carteira. Embora seja inteligente monitorá-la, você não quer checar com muita frequência. Especialistas sugerem uma vez por trimestre.

3. Faça uma pausa de 24 horas antes de tomar decisões importantes

Pessoas que retiram fundos por pânico podem perder oportunidades quando o mercado se recupera. Por esse motivo, é importante que os investidores, especialmente os investidores de

longo prazo, a não tomarem decisões precipitadas.

Uma maneira de evitar agir impulsivamente é estabelecer um período de espera para si mesmo quando quiser fazer esse tipo de escolha.

Faça uma pausa e veja se consegue esperar 24 horas antes de tomar qualquer tipo de decisão de longo prazo e veja se ainda sente a mesma intensidade para agir 24 horas depois.

Dedique um tempo para refletir sobre o que está te deixando inseguro. As emoções são válidas, mas você pode reconhecê-las sem deixar que controlem suas ações.

E talvez o mais importante; diversifique! Está tudo bem ter uma parte de seu portfólio em produtos de risco, mas reserve uma parte para os produtos mais conservadores, pois sobem com a bolsa e nunca descem quando existe uma queda.

As informações fornecidas neste artigo são apenas para fins informativos. Não devem ser consideradas aconselhamento jurídico ou financeiro. Você deve consultar um profissional para determinar o que pode ser melhor para suas necessidades individuais.



Seu médico brasileiro em
Deerfield Beach

- ▶ CLÍNICO GERAL
- ▶ Pediatria (+4)
- ▶ Fisioterapia
- ▶ Nutrição
- ▶ Ginecologia
- ▶ Exames Físicos
- ▶ Exames de Sangue
- ▶ Raio X
- ▶ Ultrassom
- ▶ Colposcopia
- ▶ Ecografia
- ▶ Exame para Imigração
- ▶ PRP

TRATAMENTOS ESTÉTICOS

- ▶ Botox
- ▶ Juvederm
- ▶ Mini Facelift
- ▶ Rinoplastia
- ▶ Peeling
- ▶ Youth Smile
- ▶ Acne
- ▶ Manchas de Sol
- ▶ Hiperpigmentação
- ▶ Rejuvenescimento
- ▶ Anti- Envelhecimento
- ▶ Body Sculpting
- ▶ Celulite
- ▶ Depilação Definitiva



Pellets de hormônios bio idênticos para homens e mulheres

(954) 943-9670

Novo Endereco: 1100 S Federal Hwy, Deerfield Beach FL 33441