



SAÚDE FINANCEIRA

POR CLAUDIA FEHRIBACH

saudefinanceira@gazetanews.com

Carioca, formada em Artes pela Universidade do Rio de Janeiro. Conselheira financeira especialista em orçamento, aconselhamento de crédito pessoal e hipotecas reversas. Vice-Presidente Executiva da Five Rings Financial. Envie sua dúvida por e-mail: claudia@fiveringsfinancial.com. 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.

Saúde Financeira começa onde?

Quando falamos em saúde, logo pensamos no corpo ou na mente. Mas existe uma outra dimensão igualmente importante que muitas pessoas ignoram: a saúde financeira. E assim como as demais áreas da vida, ela também precisa ser cuidada com atenção, hábitos saudáveis e, acima de tudo, consciência.

A verdade é que a maneira como lidamos com o dinheiro tem muito mais a ver com o que está dentro da nossa cabeça do que com o que está dentro da nossa conta bancária. Você já percebeu que algumas pessoas ganham pouco e conseguem guardar, enquanto outras ganham bem e vivem endividadas? Isso acontece porque o dinheiro, antes de ser gerenciado na prática, precisa ser compreendido emocionalmente.

Muitos de nós crescemos

ouvindo frases como “dinheiro não dá em árvore”, “quem nasce pobre morre pobre” ou “dinheiro é coisa de gente ambiciosa”. Essas crenças, muitas vezes enraizadas desde a infância, moldam nosso comportamento adulto sem que a gente perceba. Elas criam bloqueios invisíveis que nos impedem de ganhar mais, investir

melhor ou até mesmo de pedir ajuda quando precisamos.

A boa notícia é que saúde financeira, assim como saúde física ou emocional, pode ser treinada. O primeiro passo é desenvolver consciência finan-



ceira: entender para onde vai o seu dinheiro, quais são seus hábitos automáticos e como você se sente em relação às suas finanças. Você sente culpa ao gastar? Medo de investir? Vergonha de falar sobre

dinheiro? Tudo isso é parte da equação.

O segundo passo é criar pequenos hábitos positivos que vão mudando seu comportamento aos poucos. Comece acompanhando seus gastos por 30 dias, nem que seja anotando em um caderno. Crie o hábito de guardar um pequeno valor por semana, mesmo que seja \$10. Estabeleça metas realistas e

comemore cada avanço. Essas pequenas atitudes criam uma nova mentalidade — a de quem está no controle.

Também é importante entender que ter saúde financeira não significa ser rico,

e sim estar em equilíbrio. É conseguir pagar suas contas em dia, ter uma reserva para emergências, realizar sonhos com planejamento e dormir tranquilo sabendo que você está construindo algo. E isso não depende apenas da renda, mas da forma como você escolhe usar os recursos que tem.

Se você sente que sua vida financeira está te gerando ansiedade, angústia ou sensação de descontrole, procure ajuda. Hoje existem planejadores financeiros, cursos gratuitos, conteúdos online e até terapias especializadas em finanças. O importante é não se calar. Falar sobre dinheiro ainda é tabu, mas é exatamente isso que perpetua o sofrimento silencioso de muitas famílias. Quando criamos espaço para conversas honestas sobre finanças, abrimos também portas para soluções práticas, apoio emocional e crescimen-

to pessoal.

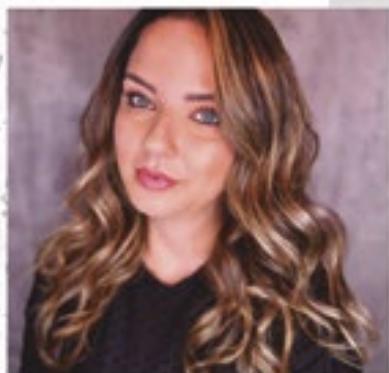
Cuidar da sua saúde financeira é um ato de amor-próprio, de responsabilidade com o seu futuro e de liberdade. É sair do automático, trocar a culpa pela consciência e começar, pouco a pouco, a construir uma nova história com o dinheiro — uma história com mais leveza, equilíbrio e realização.

A pergunta que eu deixo para você é: como está sua saúde financeira hoje? Você cuida dela com o mesmo carinho que cuida do seu corpo ou da sua mente?

Lembre-se: você não precisa saber tudo, nem resolver tudo de uma vez. Mas precisa dar o primeiro passo. E ele começa aí, dentro da sua cabeça.

Eu estou aqui pra te ajudar!

Uma ótima semana para todos.



JJ
HAIRSTYLIST

SEU CABELO MERECE O MELHOR CUIDADO!

Transforme seu visual com nossos serviços:

- Escova
- Corte
- Hidratação de Ozônio
- Progressiva
- Pintura
- Extensão de Cabelos
- Luzes
- Botox Capilar
- Selagem
- Reconstrução Capilar
- Alinhamento Capilar
- Tonalização
- Ombre
- Balayage
- Makeup

E Muito mais!

Agende seu horário e realce sua beleza!

(754) 366-4863 @jaybarbosastylist

3451 NW 14th Ave Sala 23
Pompano Beach, FL - 33064

Mrs Pudding Sweets

Sweet perfection, period.

WhatsApp: 754-265-5494
Menu completo: @mrspuddingusa