



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@fiveeringsfinancial.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.

Superando a Ansiedade Financeira: Medidas Acionáveis para Gerenciar o Estresse da Dívida.

A ansiedade financeira é mais comum do que muita gente imagina. Ela aparece quando abrimos o extrato bancário com o coração acelerado, quando evitamos atender ligações de números desconhecidos ou quando o pensamento “e se acontecer algo amanhã?” não nos deixa dormir. Dívida alta ou poupança baixa não afetam apenas o bolso. Afetam o corpo, as emoções e até os relacionamentos.

A boa notícia é que ansiedade financeira não se resolve só com mais dinheiro. Ela se reduz, principalmente, com clareza, pequenas ações consistentes e uma mudança de postura diante da realidade financeira.

O primeiro passo é encarar os números, mesmo que doa. Fugir da realidade costu-

ma aumentar o medo. Quando você coloca tudo no papel ou em uma planilha simples, algo curioso acontece: o monstro perde força. Liste todas as dívidas, saldos, juros, valores mínimos e datas de vencimento. Faça o mesmo com sua renda e despesas. Não é para julgar, é para entender. Clareza traz controle, e controle reduz ansiedade.

Em seguida, foque no que está sob seu controle imediato. Muitas pessoas tentam resolver tudo de uma vez e acabam paralisadas. Em vez disso, escolha uma ação pequena e concreta para os próximos sete dias. Pode ser negociar um cartão, cancelar uma despesa automática que não faz mais sentido ou separar um valor simbólico para começar uma reserva. Pequenas vitórias criam segurança emocional.



Outro ponto essencial é separar o problema financeiro da sua identidade pessoal. Estar endividado não significa ser irresponsável. Ter pouca poupança não define seu valor, sua inteligência ou seu futuro. A maioria das pessoas chega a esse ponto por eventos da vida, imigração, doença, divórcio, perda de renda ou simplesmente falta de educação financeira. Quando você

tira o peso moral do dinheiro, a mente fica mais leve para agir.

Criar uma reserva, mesmo pequena, é uma das estratégias mais poderosas contra a ansiedade financeira. Não espere “sobrar”. Comece com o que for possível: 20, 50 ou 100 dólares. O objetivo inicial não é o valor, é o hábito. Uma poupança, por menor que seja, funciona como um amortecimento

emotional. Ela diz ao seu cérebro: existe um plano, existe um colchão, existe saída.

Quando o assunto é dívida, organização vence desespero. Priorize dívidas com juros mais altos e evite assumir novas enquanto estiver nesse processo. Se possível, negocie. Muitas instituições preferem receber menos a não receber nada. Perguntar nunca piora sua situação. O silêncio, sim.

Também é importante cuidar do lado emocional de forma intencional. Ansiedade financeira vive no futuro imaginado. Traga sua atenção para o presente. Práticas simples como respirar profundamente antes de lidar com números, definir um horário específico da semana para cuidar das finanças e evitar checar contas várias vezes ao dia ajudam muito. Dinheiro precisa de estratégia,

não de vigilância constante.

Conversar sobre o assunto também faz diferença. Guardar tudo sozinho aumenta a carga emocional. Falar com um parceiro, um profissional financeiro ou alguém de confiança ajuda a normalizar o processo e a enxergar soluções que sozinha você não veria.

Por fim, substitua a pergunta “por que cheguei aqui?” por “qual é o próximo passo?”. O passado explica, mas não resolve. O progresso vem das decisões que você toma agora, mesmo que sejam pequenas. Ansiedade financeira não some da noite para o dia, mas ela diminui toda vez que você age com intenção.

Cuidar do dinheiro é, no fundo, cuidar da sua paz. E paz financeira não nasce da perfeição, nasce da constância.

Ótima semana para todos!

PEÇA PELO DELIVERY (561) 834-2052

21753 FL - 7, BOCA RATON, FL 33428

SUPER PROMOÇÃO DA SEMANA

SANDÁLIA HAWAIIANAS 4 PARES DE \$15,99

PEITO DE FRANGO 10 LBS POR \$1,99 /LB

GUARANÁ PACK 12 \$7,99

CHAPÉU DE PALHA SARDIDOS \$50,00

PATINHO \$5,99/LB

PROMOÇÃO VÁLIDA POR 7 DIAS

VELONI productions presents

HISTÓRIAS DO PORCHAT

MIAMI

08 DE FEVEREIRO • 06 PM

MANUEL ARTIME THEATER

VENDAS camarote

PRODUÇÃO LOCAL

abarbarela ACONTECE Magazine Little Brazil cuckoo Signo GN