

Guia Serasa de

SAÚDE FINANCEIRA E MENTAL



Como suas finanças afetam sua saúde e bem-estar emocional

Sumário

1. A relação entre dinheiro e saúde mental

2. Como o estresse financeiro se manifesta

3. Saúde financeira x saúde mental: o círculo vicioso

4. Estratégias para sair do círculo vicioso

1. A relação entre dinheiro e saúde mental

A conexão entre a situação financeira e o bem-estar mental é mais profunda do que muitos imaginam. Dados levantados pela Serasa mostram que as dificuldades financeiras impactam muito além da conta bancária – transformam a realidade diária, alteram estudos, trabalho, relacionamentos e vida familiar e comprometem a estabilidade emocional.

A dimensão do problema



Brasileiros relatam que problemas financeiros afetam sua saúde emocional.

Impacto psicológico e na qualidade de vida



Dos brasileiros convivem com estresse financeiro há mais de um ano.

64%

Afirmam que as contas já afetam sua qualidade de vida.

54%

Dos trabalhadores apontam o dinheiro como sua maior preocupação, acima de família, saúde e trabalho.

Consequências na saúde

53%

Das pessoas com problemas financeiros sofrem de ansiedade.

Insônia



41%

Dos endividados enfrentam insônia regularmente.

Impacto no trabalho e no orçamento familiar

68%

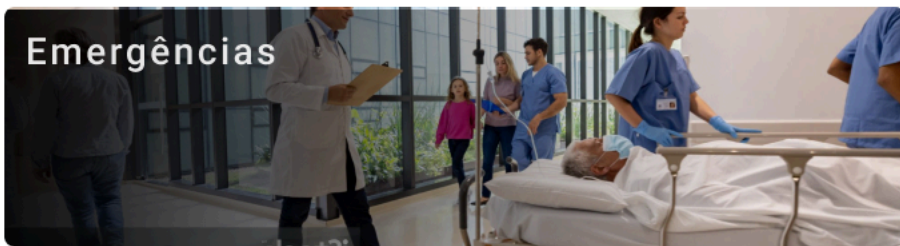
Dos trabalhadores afirmam que preocupações com dinheiro afetam seu desempenho profissional.

63%

Afirmam que enfrentam problemas financeiros.

O medo das emergências

Emergências



55%

Das pessoas têm medo de não ter recursos para emergências.

Principais problemas financeiros:

Cartão de crédito

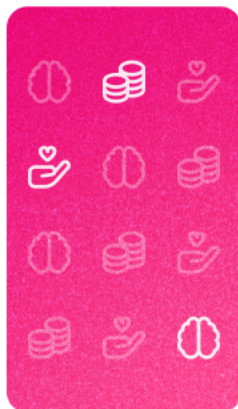


52%

Dos problemas financeiros incluem dívidas no cartão de crédito.

45%

Das pessoas consideram suas rendas insuficientes para cobrir gastos mensais.



2. Como o estresse financeiro se manifesta

O corpo sob estresse financeiro

Sintomas físicos

59%

alegam cansaço e falta de energia



58%

relatam insônia ou dificuldade para dormir



55%

sofrem com dores de cabeça e enxaquecas



54%

sentem dores musculares e articulares

Sintomas emocionais

61%

Têm picos de estresse



61%

Alegam irritabilidade, mau humor e perda de interesse



60%

Afirmam ter pensamentos negativos e medo do futuro



57%

Sentem vergonha ou dificuldade em pedir ajuda



51%

sofrem de ansiedade constante




Impacto na vida cotidiana

58%

A horizontal bar chart with a dark green segment representing 58% and a light blue segment representing the remaining 42%.

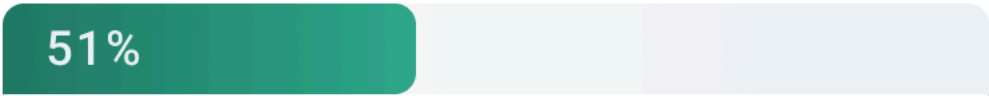
Relatam queda de produtividade e motivação no trabalho

55%

A horizontal bar chart with a dark green segment representing 55% and a light blue segment representing the remaining 45%.

Alegam sensação de injustiça ou perda de esperança

51%

A horizontal bar chart with a dark green segment representing 51% and a light blue segment representing the remaining 49%.

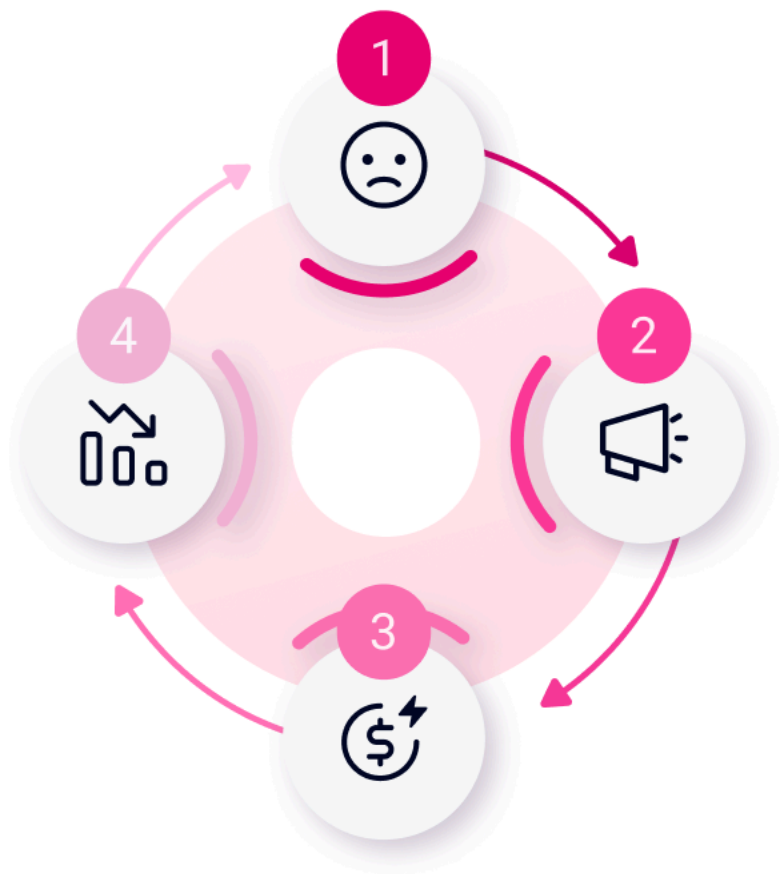
Evitam contato com amigos ou familiares

40%

A horizontal bar chart with a dark green segment representing 40% and a light blue segment representing the remaining 60%.

Afirmam que afeta a relação com parceiros

O ciclo vicioso entre finanças e saúde mental



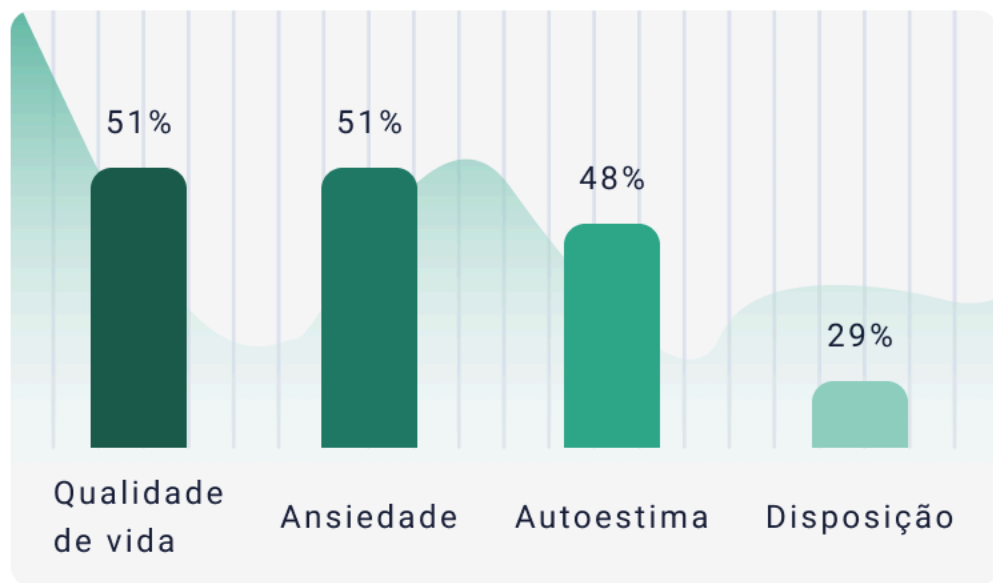
1 Preocupação com dinheiro

2 Aumento do estresse e ansiedade

3 Decisões financeiras ruins

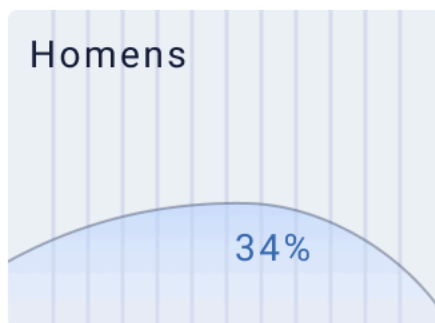
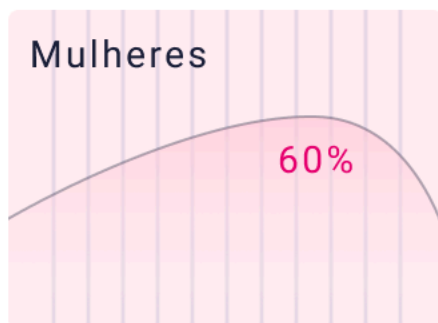
4 Situação econômica pior

Impacto dos problemas financeiros na saúde mental

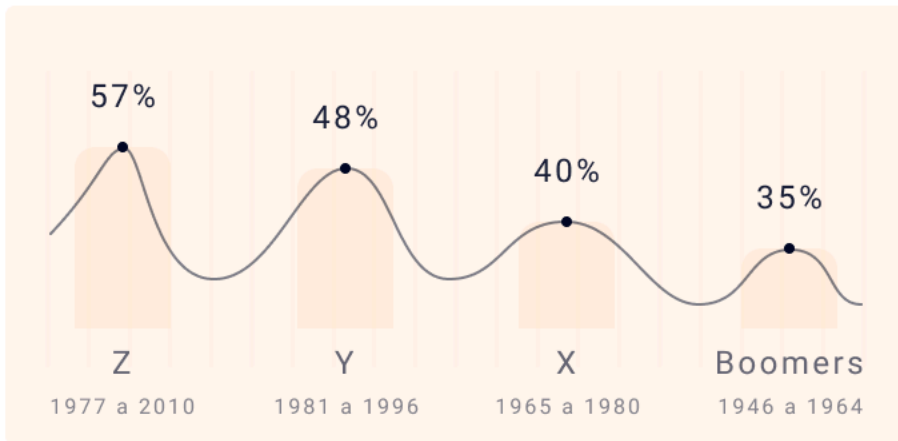


Níveis de ansiedade por características demográficas

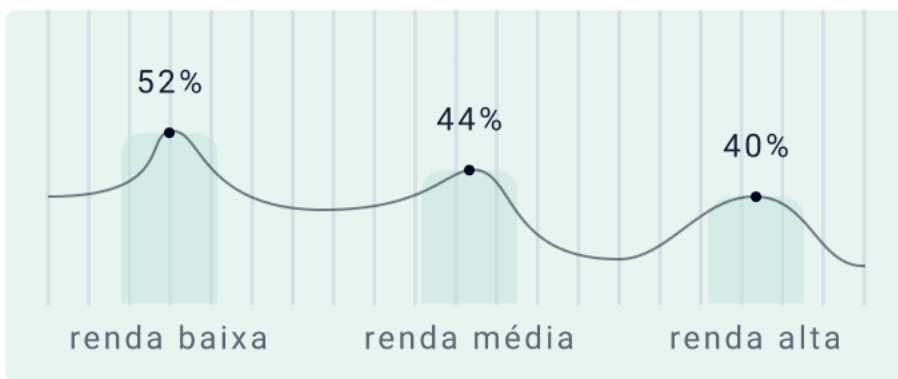
Nível de ansiedade por **gênero**



Nível de ansiedade por **gerações**




Nível de ansiedade por **faixa de renda**




Brasileiros com dificuldades financeiras por problemas de saúde mental

59%



Já passaram por dificuldades financeiras decorrentes de gastos com saúde

57%



Já deixaram de buscar atendimento médico ou psicológico por dificuldades financeiras

47%



Têm reservas financeiras que podem ser usadas para fins de saúde

41%



Já precisaram recorrer a crédito para cobrir despesas médicas

Gastos com saúde mental por faixa de renda

Entre os que passaram por dificuldades financeiras por problemas de saúde, as principais são:

49%

Desorganização financeira

37%

Acumulou dívidas

21%

Passou a depender de crédito para despesas diárias

Entenda o nível do seu estresse financeiro

Marque com que frequência você experimenta estas situações:

- Dificuldade para dormir pensando em contas
- Evita abrir e-mails ou correspondências bancárias
- Sente-se ansioso ao falar sobre dinheiro
- Usa cartão de crédito para necessidades básicas
- Tem medo de verificar o saldo bancário

0 a 1 Baixo

Sem pontos de atenção

2 a 3 Moderado

Atenção necessária

4 a 5 Alto

Busque ajuda profissional

3. Saúde financeira x saúde mental: o círculo vicioso

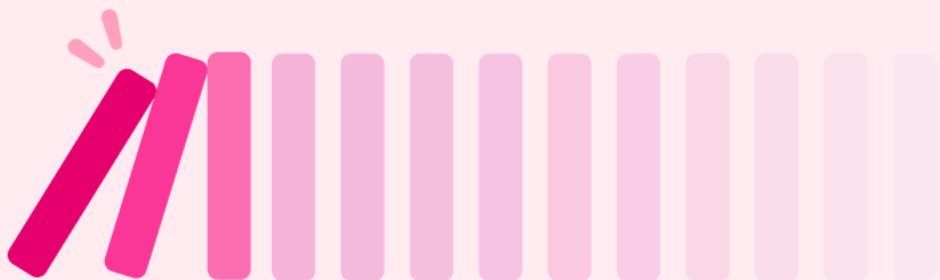
O efeito dominó do endividamento

Dívidas constantes mantêm o corpo em estado de alerta permanente

O estresse prolongado deteriora funções cognitivas essenciais

Maior dificuldade na resolução de problemas e planejamento

Surgimento de sintomas físicos que podem levar a gastos com saúde



Quando a mente fragilizada afeta as finanças

Processamento cognitivo prejudicado

Dificuldade para avaliar riscos e benefícios

Visão de curto prazo

Priorização de alívio imediato vs. planejamento futuro

Comportamento de evitação

Ignorar correspondências, extratos e ligações de credores

Impulsividade aumentada

Decisões de "fuga" que pioram a situação financeira

Comportamentos comuns



Gastar para aliviar emoções negativas ("compras terapêuticas")

4. Estratégias para sair do círculo vicioso

1 Conheça sua realidade financeira

Faça um diagnóstico sincero da sua situação atual, sem julgamentos. Exemplo: reserve um momento tranquilo para listar todas as suas dívidas e receitas em uma folha de papel.

2 Reconheça seus gatilhos emocionais

Identifique quais emoções costumam levar você a comportamentos financeiros prejudiciais. Exemplo: perceba se o estresse no trabalho frequentemente resulta em compras por impulso.

3 Estabeleça limites saudáveis

Crie um plano e metas claras para seus gastos que respeitem sua realidade atual. Exemplo: defina um valor máximo para gastos não essenciais e coloque lembretes no celular.

4 Aprenda continuamente sobre finanças

Busque conhecimento em fontes confiáveis para prevenir futuros problemas. Exemplo: reserve 15 minutos por dia para ler artigos ou assistir vídeos sobre educação financeira.

5 Aceite ajuda profissional

Combine orientação financeira e suporte psicológico quando necessário. Exemplo: aproveite o atendimento gratuito oferecido pela parceria Serasa e Dr. Consulta.

6 Cuide da sua saúde como um todo:

Equilibre atenção às finanças com cuidados físicos e emocionais. Exemplo: inclua atividades gratuitas como caminhadas ou meditação para reduzir o estresse enquanto organiza suas finanças.

É normal sentir receio ou vergonha de enfrentar dificuldades financeiras. Porém, ao buscar ajuda, um caminho de soluções se abrem para transformar sua realidade. A saúde mental anda ao lado do bem-estar financeiro. Ao cuidar de ambos, você multiplica suas chances de sucesso e recuperação.

Lembre-se: cuidar do seu dinheiro é também cuidar de você!

A Serasa

A Serasa é uma unidade de negócio da Serasa Experian e tem como propósito revolucionar o acesso ao crédito.

Para isso, temos um ecossistema completo voltado para a melhoria da saúde financeira da população com produtos e serviços digitais.

 serasa
limpa nome

 serasa
score

 serasa
premium

 serasa
crédito



@serasa



@serasa



@tonaserasa



Serasa



@serasa



@tonaserasa

Baixe o App



Available on the
App Store



GET IT ON
Google Play

 Acesse o site

Fontes utilizadas neste guia: pesquisa Onze/Icatu, Money and Mental Health Policy Institute, Pesquisa "Saúde & Gestão" da Onze, I-SFB/FEBRABAN (Índice de Saúde Financeira do Brasileiro), Organização Mundial da Saúde (OMS).



 serasa™