

Guia Serasa de **SAÚDE FINANCEIRA E MENTAL**



Como suas finanças afetam sua saúde e bem-estar emocional

Sumário

1. Introdução

2. A relação entre dinheiro e saúde mental

3. Principais problemas financeiros dos brasileiros

4. O ciclo vicioso entre finanças e saúde mental

5. O efeito dominó do endividamento

6. Desafios financeiros de cuidar da saúde mental

7. Como superar os desafios financeiros que impactam a saúde mental

8. Conte com a Serasa para te ajudar

1. Introdução

Eis um fato: 84% dos brasileiros acreditam que problemas financeiros afetaram sua saúde mental de alguma forma*. Você também se inclui nessa porcentagem?

Você merece viver com tranquilidade – não apenas financeiramente, mas mentalmente também.

Por isso, este guia serve como um mapa para sair do ciclo de preocupação, decisões apressadas e estresse que muitas vezes nos assombram quando o assunto é dinheiro.

Vamos mostrar dados recentes que explicam esse impacto, além de estratégias para retomar o controle: entender sua situação atual, identificar gatilhos, definir limites e buscar apoio quando necessário.

Lembre-se: uma mente tranquila nasce também de finanças organizadas.

Vamos lá?

*Dado da pesquisa "O peso das finanças na saúde mental", feita em agosto de 2025 pela Serasa e Opinion Box.

2. 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 da Serasa mostram que as dificuldades financeiras transformam a realidade diária, alteram estudos, trabalho, relacionamentos, vida familiar e comprometem a estabilidade emocional.

Impacto das finanças na mente



40%

Dos brasileiros relatam ter picos de estresse



Insônia



39%

Dos endividados enfrentam insônia ou dificuldade para dormir regularmente.



38%

Afirmam ter crises de ansiedade.



Depressão



16%

Dos endividados convivem com a depressão.



16%

Compensam os sentimentos na alimentação



8%

Tem dependência de medicamentos controlados



6%

Possuem vícios como cigarro ou álcool

Impacto das finanças nas relações familiares e sociais

Sentimento de culpa



45%

Sentimento de culpa ou desconforto ao pedir dinheiro para amigos ou familiares

41%

Evitam conversas sobre dinheiro

29%

Isolam-se socialmente de amigos e família

25%

Sentem dificuldades de conversar com familiares

22%

Tem perda de libído

17%

Afirmam ter dificuldades de se relacionar com o parceiro

10%

Abandonam relacionamentos por conta das finanças

4%

Agressão ao parceiro/a parceira por conta das finanças

Impacto das finanças no trabalho





50%

Trabalham pensando nas contas a pagar



30%

Realizam atividades extras para gerar renda



30%

Sentem falta de motivação para trabalhar



28%

Sentem dificuldade de concentração no trabalho



20%

Tem queda na produtividade no trabalho

14%

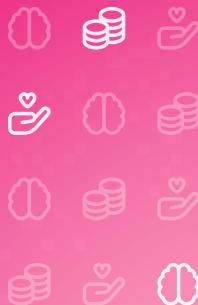
Tem síndrome de Burnout

8%

Dificuldade no relacionamento com chefes e colegas

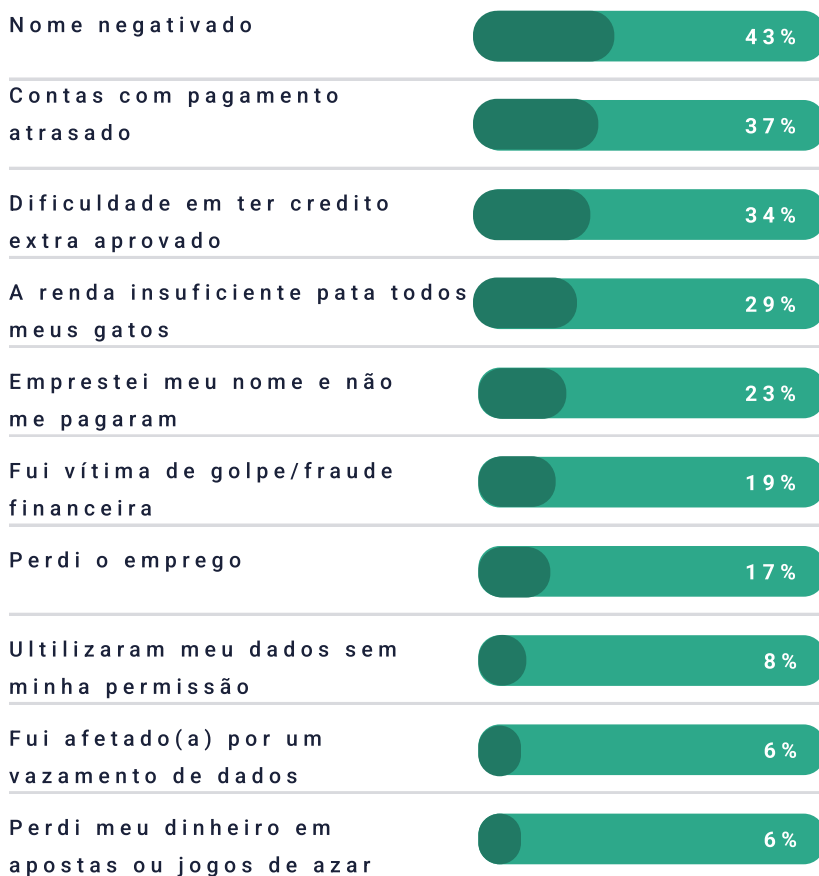
9%

outros

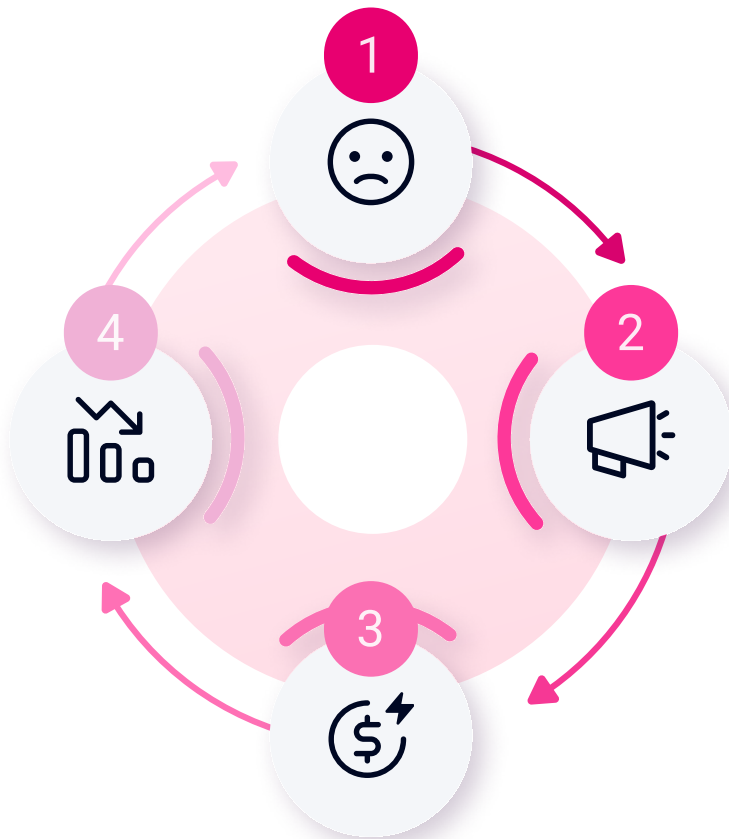


3. Principais problemas financeiros dos brasileiros

O **nome negativado** é hoje um dos principais problemas financeiros dos brasileiros, atingindo 43% em 2025 – um salto expressivo em relação a 27% do ano anterior.



4. O ciclo vicioso entre finanças e saúde mental



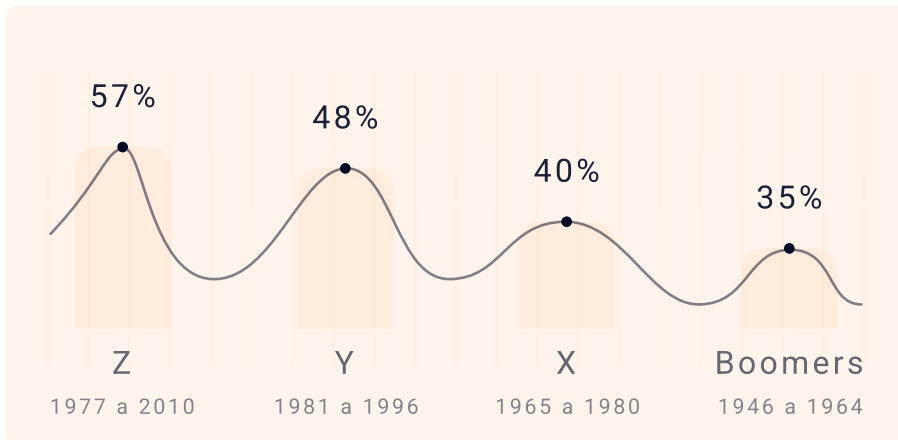
1 Preocupação com dinheiro

2 Aumento do estresse e ansiedade

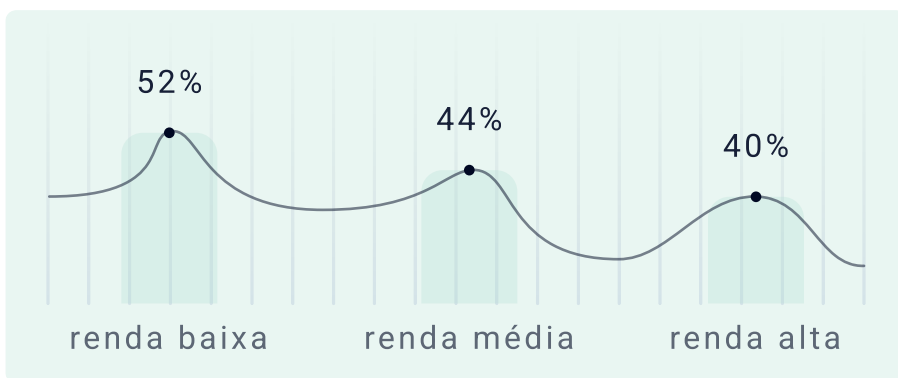
3 Decisões financeiras ruins

4 Situação econômica pior

Nível de ansiedade por **gerações**



Nível de ansiedade por **faixa de renda**



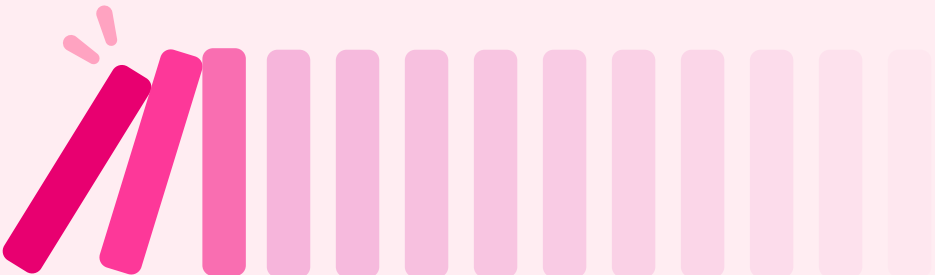
5. O efeito dominó do endividamento

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")

6. Desafios financeiros de cuidar da saúde mental


Mais da metade dos brasileiros (75%) já acumulou dívidas e enfrentou desorganização financeira devido a desafios de saúde mental.

54%

A horizontal bar chart with a dark green segment representing 54% and a light blue segment representing the remaining 46%. The bar is positioned at the top of a white rounded rectangle with a thin grey border.

Acumulou dívidas

46%

A horizontal bar chart with a dark green segment representing 46% and a light blue segment representing the remaining 54%. The bar is positioned at the top of a white rounded rectangle with a thin grey border.

Desorganização financeira

41%

A horizontal bar chart with a dark green segment representing 41% and a light blue segment representing the remaining 59%. The bar is positioned at the top of a white rounded rectangle with a thin grey border.

Gastei todas as minhas economias ou reservas de emergência

27%

Compras por impulso

27%

Passei a depender de crédito para pagar despesas diárias

26%

Passei a depender financeiramente de outra pessoa

23%

Já perdi ou tive que vender algum bem(carro, casa, celular etc)

20%

Perda de emprego

13%

Perdi investimentos que tinha

9%

falência de negócio próprio

2%

Outros

Impacto das finanças nas relações familiares e sociais

Não tenho condição financeira para arcar com tratamentos



Atualmente priorizo outras áreas da minha vida



Tenho muitas responsabilidades que dificultam esse tipo de investimento



Faltam profissionais na área de saúde mental



Já tive experiências ruins quando investi nessa área



Tenho medo de enfrentar
questões difíceis ou
desconfortáveis da minha vida



Preconceito ou medo de
julgamentos ("ser taxado de
louco")



Sinto vergonha de buscar
ajuda



Outros motivos



Não tenho um motivo



O que poderia transformar a relação do brasileiro com o dinheiro e com a saúde mental?

53%

Associam renda melhor a maior equilíbrio entre saúde financeira e mental

Renda melhor



49%

Entendem que a educação financeira é a chave para melhorar a relação entre o dinheiro e bem-estar

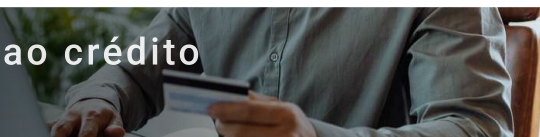
Educação financeira



33%

Apontam o acesso seguro ao crédito como fator relevante para avaliar tensões financeiras e emocionais

Acesso seguro ao crédito



7. Como superar os desafios financeiros que impactam a saúde mental

Depois de tantos dados e estatísticas, eis o próximo passo: superar todos esses desafios. Mas como? Entendendo o seu atual nível de estresse financeiro e criando estratégias para sair do círculo vicioso das dívidas.

Entenda o nível do seu estresse financeiro

- 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

É normal sentir receio ou até vergonha ao enfrentar dificuldades financeiras. Mas, ao buscar apoio, você abre espaço para novas soluções e transforma sua realidade.

A saúde mental caminha junto com o bem-estar financeiro – e, ao cuidar de ambos, você amplia suas chances de sucesso e recuperação.

Por isso:

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

Perceba quais sentimentos costumam levar a decisões financeiras prejudiciais. Exemplo: identifique se o estresse no trabalho resulta em compras por impulso.

3 Estabeleça limites saudáveis

Crie um plano de gastos que respeite sua realidade. Exemplo: defina um valor máximo para despesas não essenciais e coloque lembretes no celular.

4 Aprenda continuamente sobre finanças

Busque conhecimento em fontes confiáveis para prevenir problemas futuros. Exemplo: dedique 15 minutos por dia a artigos, cursos ou vídeos de educação financeira.

5 Aceite ajuda profissional

Conte com orientação financeira e, se necessário, apoio psicológico com profissional especializado. Não há vergonha em pedir ajuda. Dica: procure por psicólogos com valor social ou o Centro de Assistência Psicossocial (CAPS) do seu município.

6 Cuide da sua saúde como um todo:

Equilibre atenção às finanças com cuidados físicos e emocionais. Exemplo: pratique caminhadas, meditação ou outras atividades gratuitas que aliviem o estresse.

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!

8 Conte com a Serasa para te ajudar

A Serasa oferece soluções práticas para você organizar sua vida financeira e tomar decisões mais conscientes.

Conheça alguns dos nossos serviços:



**serasa
limpa nome**

Acompanhe sua pontuação e confira dicas para aumentá-la.



**serasa
score**

Encontre opções de crédito para o seu perfil, com segurança e transparência



**serasa
premium**

Previna-se de fraudes envolvendo seu CPF e CNPJ



**serasa
crédito**

Proteja o que é importante para você com segurança e tranquilidade

Informações técnicas

Nome da pesquisa:

“O peso das finanças na saúde mental”

Autores: Serasa em parceria com a Opinion Box

Serasa em parceria com a Opinion Box

Objetivo:

Compreender a relação dos consumidores com sua saúde mental.

Metodologia:

1.240 entrevistas online | 27 perguntas | Margem de erro: 2,8 pp | Confiança: 95%

Perfil dos entrevistados:

47% homens e 53% mulheres.

Idades: 12% entre 18–24 anos, 22% entre 25–29, 19% entre 30–39, 19% entre 40–49, 28% com 50+ anos.

Regiões: 44% Sudeste, 25% Nordeste, 15% Sul, 8% Norte, 8% Centro-Oeste.

Renda: 14% alta, 36% média, 50% baixa.

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



@serasa



@serasa



Serasa



@serasa



@tonaserasa

Baixe o App



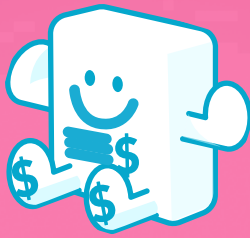
Available on the
App Store



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™