

# O impacto das finanças na **saúde mental** do brasileiro



Dados Pesquisas Serasa e dados secundários  
Setembro/24

# Introdução

## Saúde mental e financeira

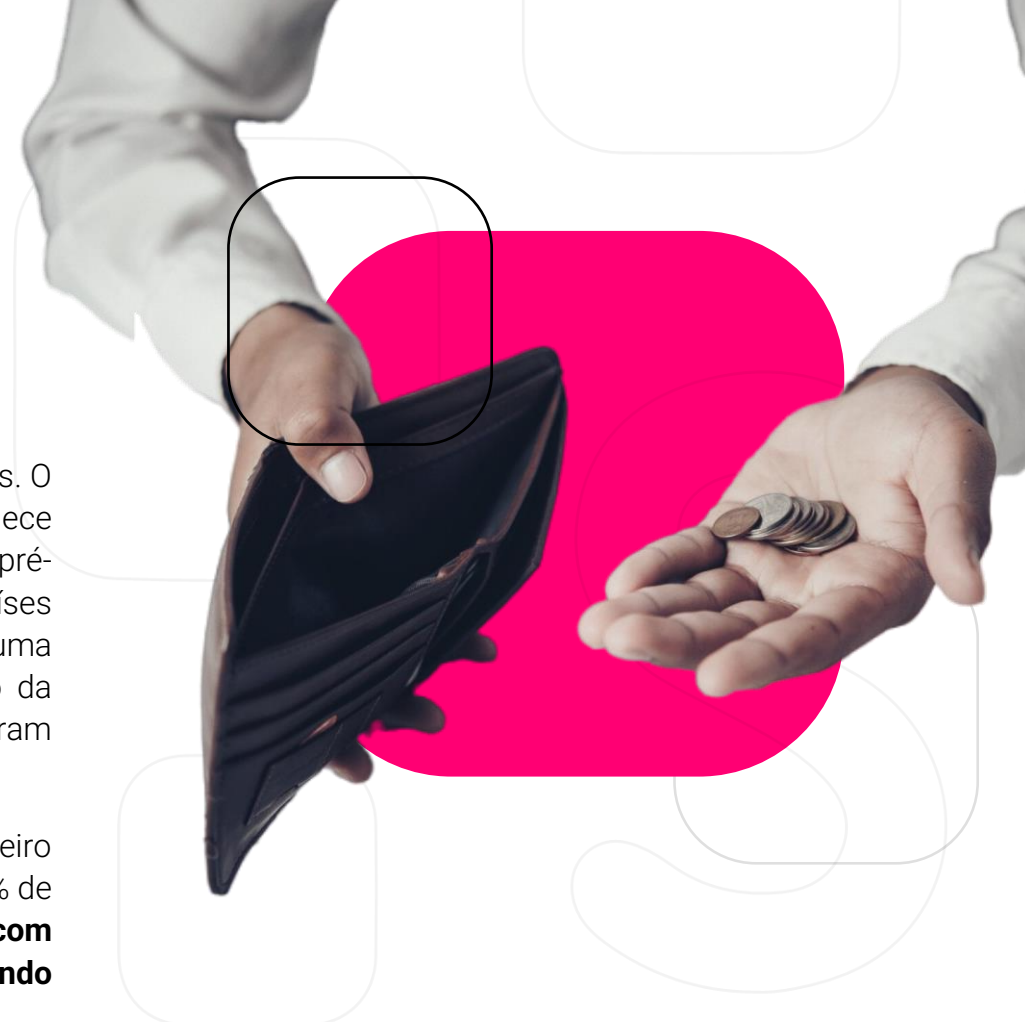
Desde a pandemia de covid-19, o mundo enfrenta uma crise de saúde mental sem precedentes. O Relatório Anual da Sapiens Lab sobre Saúde Mental revela que o bem-estar mental permanece em seu ponto mais baixo desde a pandemia, sem sinais de recuperação para os níveis pré-pandêmicos. Em 2023, os níveis de quociente de saúde mental (MHQ) globalmente e nos países individualmente permaneceram praticamente inalterados em relação a 2021 e 2022, após uma queda acentuada durante a pandemia. Isso levanta questões sobre o impacto duradouro da pandemia e como mudanças no cenário econômico e na forma de viver e trabalhar contribuíram para esse declínio.

De acordo com uma pesquisa da Bankrate em 2023, 52% dos americanos dizem que o dinheiro tem um impacto negativo em sua saúde mental, um aumento significativo em relação aos 42% de 2022. **No Brasil, 52% também afirmam sentir estresse com relação às finanças, de acordo com a Anbima, e 70% afirmam que problemas financeiros afetam sua saúde mental, segundo estudo da Onze e Icatu.**

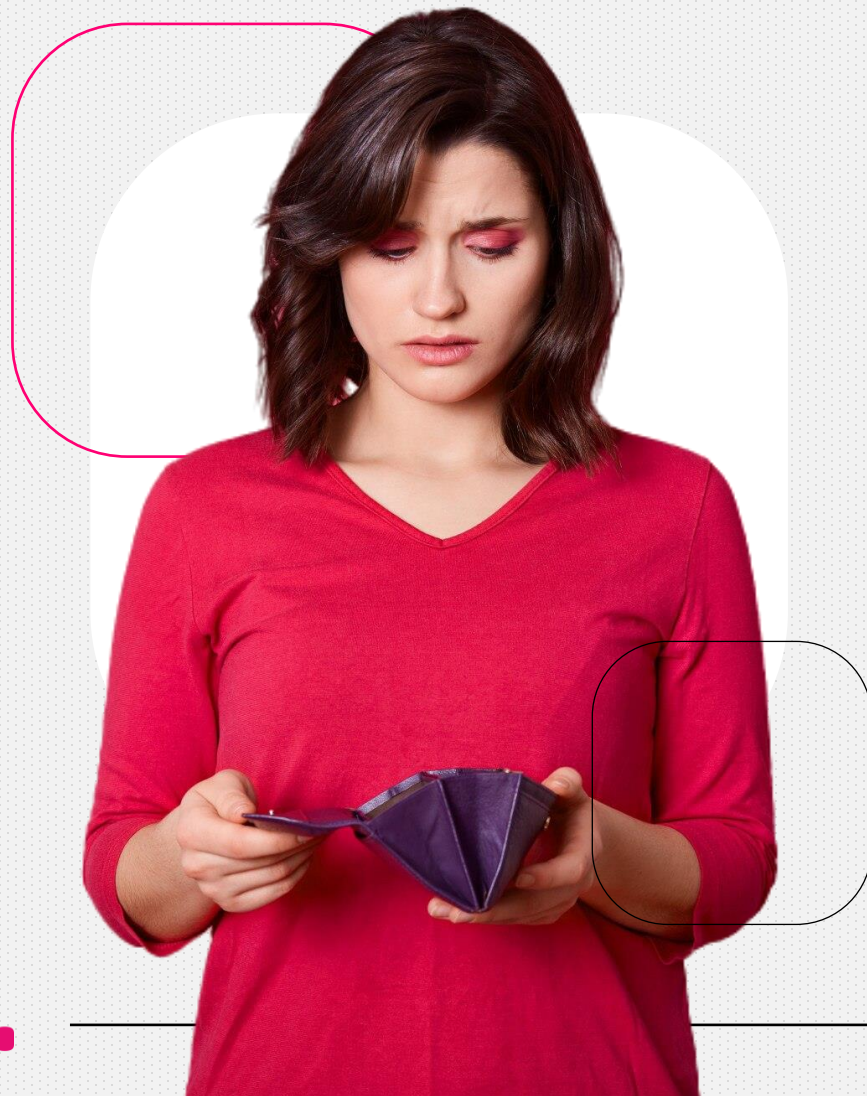
Em pesquisa realizada pelo Opinion Box para a Serasa em agosto de 2024, **55% dos brasileiros demonstram já ter passado por dificuldades que afetam a saúde mental e também por problemas financeiros.**

Este relatório mapeia os efeitos da saúde mental na saúde financeira e vice-versa, para que possamos entender a relação entre as duas áreas.

Fontes: [HelpGuide](#), [PR](#), [Anbima](#), [Sapiens](#), Serasa/Opinion Box



# Sumário



## **COMO A SAÚDE FINANCEIRA IMPACTA A SAÚDE MENTAL?**

### **Experiências do impacto das finanças na saúde mental**

De quais maneiras as finanças impactam a saúde mental?  
Quais situações financeiras trazem problemas de saúde mental?  
Como as vivências com pessoas próximas puderam ajudar nessa situação?

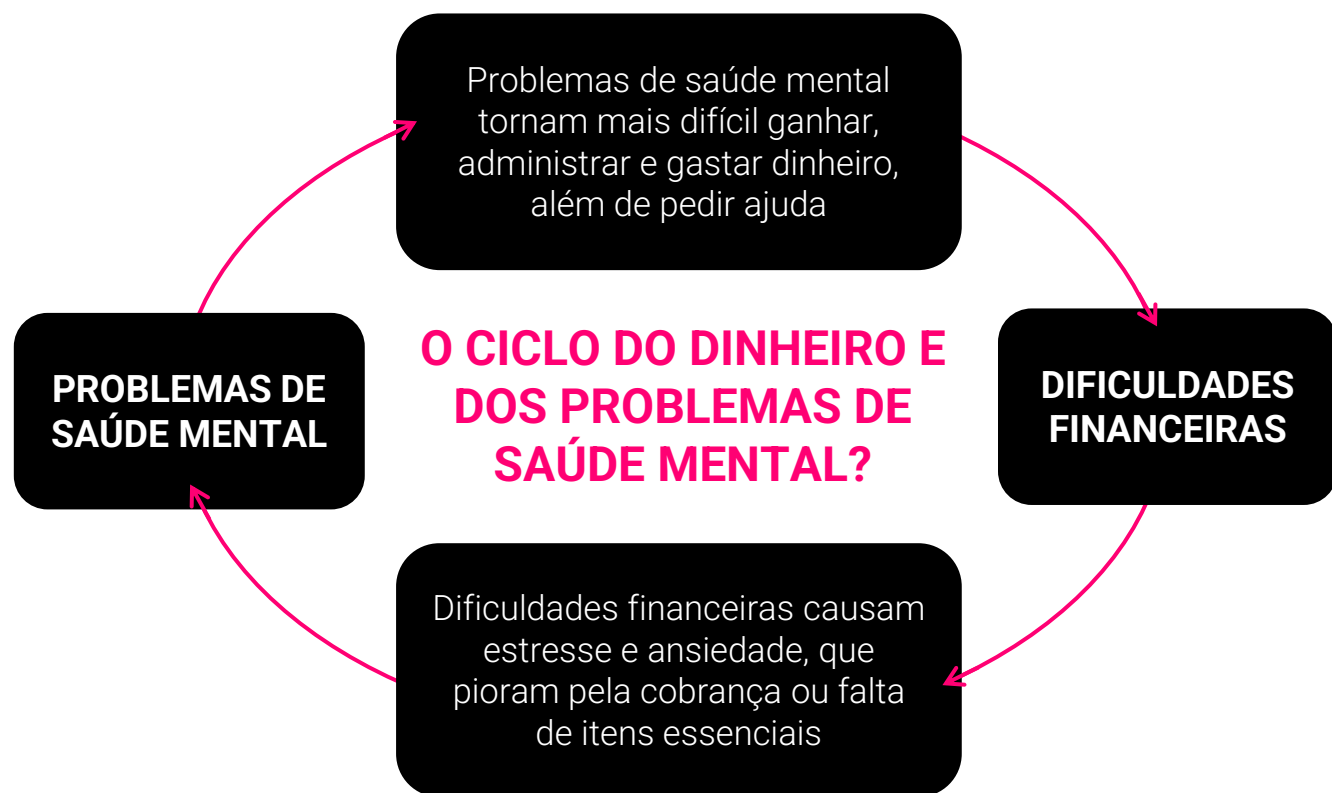
## **COMO A SAÚDE MENTAL IMPACTA A SAÚDE FINANCEIRA?**

### **Cuidados e gastos com saúde mental**

De que forma a saúde mental impacta as finanças?  
Ou, pela ótica inversa, qual dificuldade afetou a saúde mental,  
ocasionando problemas com finanças e como isso aconteceu?  
Como a saúde mental é priorizada entre os gastos?  
Quais tipos de gastos as pessoas se propõem a ter para cuidar  
da saúde mental e como se preparam para possíveis situações  
de saúde mental no futuro?

# Saúde financeira e saúde mental

A conexão entre preocupações com dinheiro e o bem-estar psicológico e emocional



O **estresse financeiro** pode afetar negativamente o bem-estar mental, aumentando a **ansiedade e a insônia** e levando ao **isolamento, culpa e vergonha**. Da mesma forma, uma situação de saúde mental precária pode **afetar o desempenho e a capacidade de planejamento e sustento**, impactando a estabilidade financeira.

A qualidade de vida é o âmbito mais afetado pelos problemas financeiros (**64%**), seguida pela ansiedade (**60%**), autoestima (**57%**) e a qualidade do sono (**55%**) (Serasa/Opinion Box).

**COMO ESSE CICLO FUNCIONA E COMO SAIR DELE?**

Fontes: [Enrich](#), [Change MH](#), Serasa/Opinion Box

# Como a **saúde financeira** impacta a **saúde mental**?

Experiências do impacto das finanças na saúde mental



# A crise financeira no Brasil

Como a situação econômica atual do país impacta a saúde mental

**A última edição do Mapa de Inadimplência e Negociação de Dívidas no Brasil, levantamento da Serasa e principal indicador de inadimplência do país, revelou que 72,66 milhões de brasileiros estavam inadimplentes em julho de 2024 – o que representa 44,05% da população adulta brasileira.** São mais de 271,6 milhões de dívidas, com valor médio de R\$1.437,46. Essas dívidas vêm principalmente de bancos/cartão de crédito, além de contas básicas como de água, luz e gás.

Esses dados estão alinhados com a sétima edição do Raio X do Investidor Brasileiro, realizada pela ANBIMA em 2023 em parceria com o Datafolha. Segundo o estudo, **a preocupação com o dinheiro é um fator significativo de estresse para mais da metade dos brasileiros, afetando várias dimensões de suas vidas.** A pesquisa ainda mostra que o estresse financeiro tem profunda relação com a saúde mental e que 52% das pessoas classificaram preocupações com despesas, falta de dinheiro e pagamento de contas atrasadas como altamente estressantes. O imediatismo e a falta de autocontrole financeiro são citados como agravantes do estresse. O estresse é mais acentuado na classe D/E (62%), seguido pela classe C (53%) e, por último, pela classe A/B (40%) – esse sentimento também é mais acentuado entre os não investidores (57%), afetando menos da metade daqueles que investem (45%).

No geral, como visto na pesquisa feita em parceria pela Serasa e Opinion Box em agosto de 2024, **pelo menos 8 em cada 10 brasileiros já enfrentaram ou estão enfrentando problemas financeiros. Nome negativado (27%), atraso no pagamento de contas (26%), renda insuficiente para os gastos (27%) e dificuldade na aprovação de crédito (24%) são os principais problemas relatados.**

Existem diferenças entre diversos grupos da população: enquanto 86% das mulheres afirmam ter alguma questão financeira, os homens representam 77%. Entre pessoas com renda familiar mais alta, os problemas financeiros afetam 71% - o valor cresce para 76% entre os de renda média e 88% entre os que têm renda mais baixa.

Fontes: [CNC](#), [Anbima](#), [Serasa/Opinion Box](#)



# A crise financeira no Brasil

Como a situação econômica atual do país impacta a saúde mental

De acordo com a pesquisa da ANBIMA, ao serem questionados sobre os motivos, **cerca de 56% dos brasileiros sentem alto nível de estresse pelo receio de perder suas fontes de renda** (queda de 6 pontos percentuais em relação ao estudo de maio de 2023). Entre investidores, o percentual é de 49%, enquanto entre não investidores é de 61%. A classe D/E aponta maior estresse por esse receio (64%), seguida pela classe C (58%) e da classe A/B (44%).

Apesar do alto nível de estresse, **85% dos brasileiros dizem controlar suas finanças com cuidado, e 74% evitam compras desnecessárias**. Contudo, 62% admitem que o dinheiro recebido já está comprometido para contas em atraso, e 57% preocupam-se em depender de amigos e familiares para manter suas contas em dia.

Quando se trata de saúde mental, 53% sentem-se constantemente cobrados e sob pressão por seus gastos, e 39% não dormem adequadamente devido a preocupações financeiras. Entre os não investidores, esses índices são maiores: 57% se sentem pressionados e 44% têm problemas de sono; entre investidores, os números são 45% e 29% respectivamente.

**A cautela com as finanças é alta em todas as classes sociais (84% na classe A/B, 85% na classe C e 85% na classe D/E)**. No entanto, a classe D/E é a mais afetada por questões financeiras, com 61% se sentindo constantemente pressionados, 54% com problemas de sono, 44% com discórdias familiares e 31% admitindo conflitos com amigos por causa de dinheiro.

Na pesquisa “Perfil e Comportamento do Endividamento Brasileiro 2023”, realizada em outubro de 2023, **90% dos endividados disseram já ter sentido vergonha por ter dívidas e contas atrasadas**. Também são altos os percentuais dos que tiveram insônia pela preocupação (86%) e perceberam impacto em suas vidas sociais (84%) (Opinion Box e Serasa, 2024).



Fontes: [Anbima](#), [Serasa/Opinion Box](#)

# A crise financeira no Brasil

Como a situação econômica atual do país impacta a saúde mental

O quadro preocupante é mostrado também em uma pesquisa realizada pela fintech Onze em parceria com a seguradora Icatu, envolvendo 8.573 trabalhadores. Os dados revelam que sete em cada dez brasileiros afirmam que problemas financeiros afetam sua saúde emocional. **Entre os participantes, 59% não têm reserva financeira de emergência, 41% afirmam que a renda não cobre todos os gastos mensais, e 54% dizem que a maior preocupação atual é com dinheiro, superando temas como família (17%), saúde (13%) e trabalho (8%).**

O estudo, que mapeou o estresse financeiro no Brasil, revela que a falta de saúde financeira causa principalmente ansiedade (53%) e insônia (41%), além de relatos de depressão, problemas em relacionamentos amorosos e familiares e impactos na saúde física. **Além disso, 68% dos entrevistados afirmam que as preocupações financeiras afetam diretamente seu desempenho no trabalho.**

O maior temor, para 55% dos respondentes, é não ter dinheiro suficiente para emergências, como questões de saúde, acidentes e ajuda para amigos e familiares. Entre aqueles que afirmaram ter sentimentos negativos ao pensar em dinheiro, 64% disseram que as contas já afetam sua qualidade de vida.

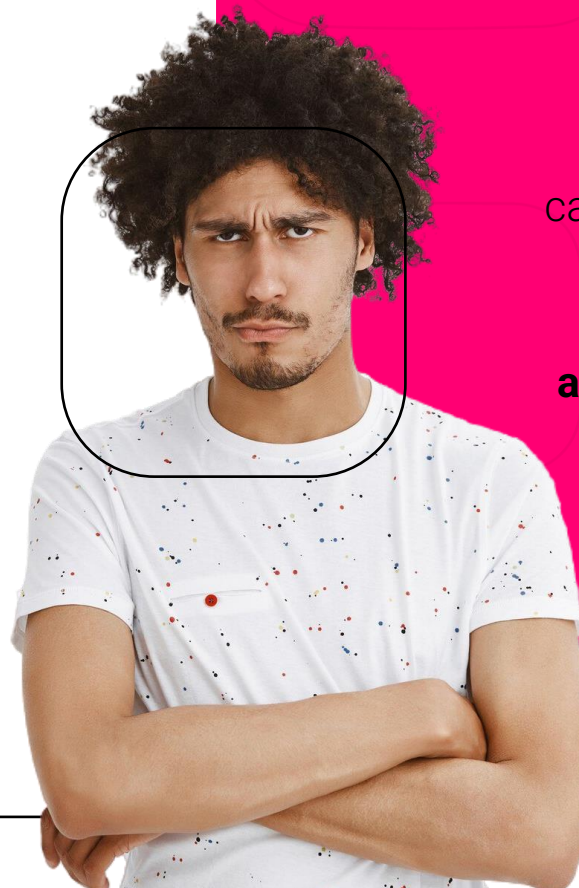
Fontes: [Infomoney](#)

**Já no estudo da Serasa, 55% dos brasileiros**

afirmam já ter passado por situações de saúde mental e, também, por problemas financeiros.

A falta de saúde financeira causa problemas na **qualidade de vida para 64%** dos brasileiros, seguido pela **ansiedade (60%)** e **problemas de autoestima (57%).**

Fontes: Serasa/Opinion Box







# A hierarquia das necessidades financeiras

A importância da segurança e estabilidade para saúde mental

Ter as finanças em ordem proporciona uma sensação de segurança e tranquilidade que permeia todos os aspectos da vida, possibilitando que o indivíduo se concentre em seus objetivos pessoais e profissionais sem a preocupação constante com a instabilidade financeira.

Relacionando as necessidades financeiras com a hierarquia de Maslow, a Visual Capital mostra de que forma ter um fluxo de caixa estável e recursos financeiros suficientes para cobrir despesas básicas (como alimentação, habitação e transporte) garante que as necessidades fisiológicas sejam atendidas, permitindo que os indivíduos direcionem sua energia para outras áreas da vida.

**Fundos de emergência e seguros proporcionam uma rede de proteção contra imprevistos, como doenças, acidentes ou perda de emprego.** Além de trazer estabilidade física e financeira, também reduzem a ansiedade e o estresse, criando um ambiente seguro, em que se torna possível focar no desenvolvimento pessoal e social. **Uma base financeira sólida é essencial para que os indivíduos possam satisfazer suas necessidades fisiológicas e de segurança, facilitando o progresso para as etapas superiores da hierarquia de Maslow, como pertencimento, autoestima e autorrealização.**



Fontes: [Visual Capitalist](#), [Linkedin](#), [Forbes](#), [Permutto](#), [BetterHelp](#)

# O impacto da saúde financeira na saúde mental

Sintomas físicos e emocionais derivados da instabilidade financeira

Os brasileiros já passaram por diversas situações relativas à saúde mental por conta de dificuldades financeiras. **De acordo com a pesquisa conduzida pelo Opinion Box para a Serasa em agosto de 2024, os picos de estresse (80%), o cansaço/desânimo frequente (79%) e a insônia (75%) foram as mais comuns.** Mesmo que menos comuns, situações mais extremas como vícios em cigarros ou álcool (25%), dependência de medicamentos controlados (30%) e depressão (43%) foram relatadas pelos entrevistados.

**As relações interpessoais também são afetadas pela instabilidade das finanças.** O principal sentimento comum aos brasileiros é sentir-se mal por precisar pedir dinheiro emprestado a pessoas próximas (72%), evitar conversar sobre dinheiro (69%) e se isolar dos amigos (61%).

Além de suas vidas pessoais, os brasileiros que já passaram por problemas financeiros viram também o trabalho ser afetado por essas dificuldades. **76% afirmam ter passado a trabalhar pensando apenas nas contas a pagar e outros 76% demonstram ter passado grande parte do tempo em estado de preocupação.** O medo também é um sentimento comum para 75% dessas pessoas ao imaginarem o futuro que teriam no trabalho - outros 74% dizem não ter conseguido ir em busca de ajuda, com a certeza de que poderiam resolver tudo sozinhos.

Entre as situações menos comuns, apenas uma não afeta pelo menos metade dos brasileiros. São 39% os que dizem ter passado por dificuldades no relacionamento com chefes ou parceiros de trabalho. Essas pessoas também demonstraram queda na produtividade no trabalho (50%) e síndrome de burnout causada pelo trabalho exagerado por conta das finanças (51%).

Fontes: [Serasa/Opinion Box](#)



# O impacto da saúde financeira na saúde mental

Sintomas físicos e emocionais derivados da instabilidade financeira

## Principais fatores que AUMENTAM o estresse financeiro

- Crises econômicas
- Alto custo de vida
- Aumento nas taxas de juros
- Desemprego
- Falta de planejamento e educação financeira



## O que o estresse financeiro DESENCADEIA

- Ansiedade e Insônia
- Vergonha e baixa autoestima
- Isolamento e Culpa
- Depressão e Alterações de humor
- Problemas de saúde físicos
- Síndrome do Pânico
- Pensamentos suicidas
- Dificuldades de relacionamento
- Menor desempenho no trabalho
- Impulsividade e atos compulsivos
- Exposição a situações de vulnerabilidade

Fontes: [Vida Simples](#), [FHN](#), [Observador](#), [Mind](#), [NHS](#), [Change MH](#)

# Estratégias para reduzir o estresse financeiro

Possibilidades para os momentos de crise

Enfrentar problemas financeiros que afetam a saúde mental requer uma abordagem equilibrada, que combine planejamento financeiro e suporte emocional. O estudo "Financial Behaviors and Financial Well-being of College Students: Evidence from a National Survey", de 2017, publicado no Journal of Financial Counseling and Planning, examinou como o comportamento financeiro dos estudantes universitários impactava seu bem-estar financeiro e emocional, e revelou que práticas financeiras saudáveis estavam associadas a níveis mais altos de bem-estar emocional.

A conscientização sobre a relação entre saúde mental e finanças é de extrema importância, e o primeiro passo é entender que toda situação tem solução. Especialistas orientam a buscar ajuda e não tentar guardar a situação somente para si. **Reforçam ainda que, além do suporte de pessoas próximas, buscar apoio profissional é crucial.** Psicólogos e psiquiatras podem fornecer técnicas para lidar com a ansiedade financeira, e programas que oferecem suporte em grupo podem ser úteis para encontrar estratégias para superar dívidas.

**Utilizar planilhas ou aplicativos para monitorar despesas e receitas mensais pode ajudar a manter as finanças em ordem, enquanto cursos de educação financeira oferecem habilidades essenciais para uma gestão eficaz do dinheiro.** Programas educativos que abordam esses temas podem fornecer ferramentas valiosas para gerenciar o dinheiro de forma mais eficaz e reduzir o estresse financeiro. Focar no presente, resolvendo problemas de forma prática e imediata, também pode diminuir a ansiedade e melhorar a saúde mental. O autocuidado também é fundamental. Evitar usar compras como uma válvula de escape para o estresse e encontrar alternativas saudáveis, como exercícios físicos e hobbies, pode ajudar a reduzir o impacto negativo das dificuldades financeiras.

O estudo "Breaking the Cycle", do Money and Mental Health Institute britânico, mostra que fornecer aconselhamento financeiro juntamente com terapias do sistema nacional de saúde poderia dobrar as taxas de recuperação para pessoas com depressão e dívidas, de 24% para 51%, e aumentar a taxa de recuperação para pessoas com ansiedade e dívidas de 41% para 53%. Na Inglaterra, isso poderia ajudar 27.000 pessoas adicionais a se recuperar da depressão ou ansiedade a cada ano.

## Opinião de ESPECIALISTA

*"Entender o significado do dinheiro na vida de cada um, seja individualmente seja de acordo com a etapa do ciclo vital contribui para um melhor direcionamento no seu uso, como, por exemplo, planejamento e decisões de consumo, atuando também como agente de prevenção de problemas envolvendo saúde mental."*



**Valéria Meirelles**  
Psicóloga do Dinheiro

Fontes: [InfoMoney](#), [Money and Mental Health](#), [CUF](#), [Sicoob](#), [Change MH](#)

# Estratégias para reduzir o estresse financeiro

Possibilidades para os momentos de crise



A Serasa, com o intuito de auxiliar na educação financeira, disponibiliza diversos conteúdos no blog [Serasa Ensina](#).

Você também pode acessar o curso gratuito de Finanças Básicas oferecido pela Serasa pelo link: [serasa.com.br/ensina/financas-basicas/](https://serasa.com.br/ensina/financas-basicas/)





## Opinião de **ESPECIALISTA**

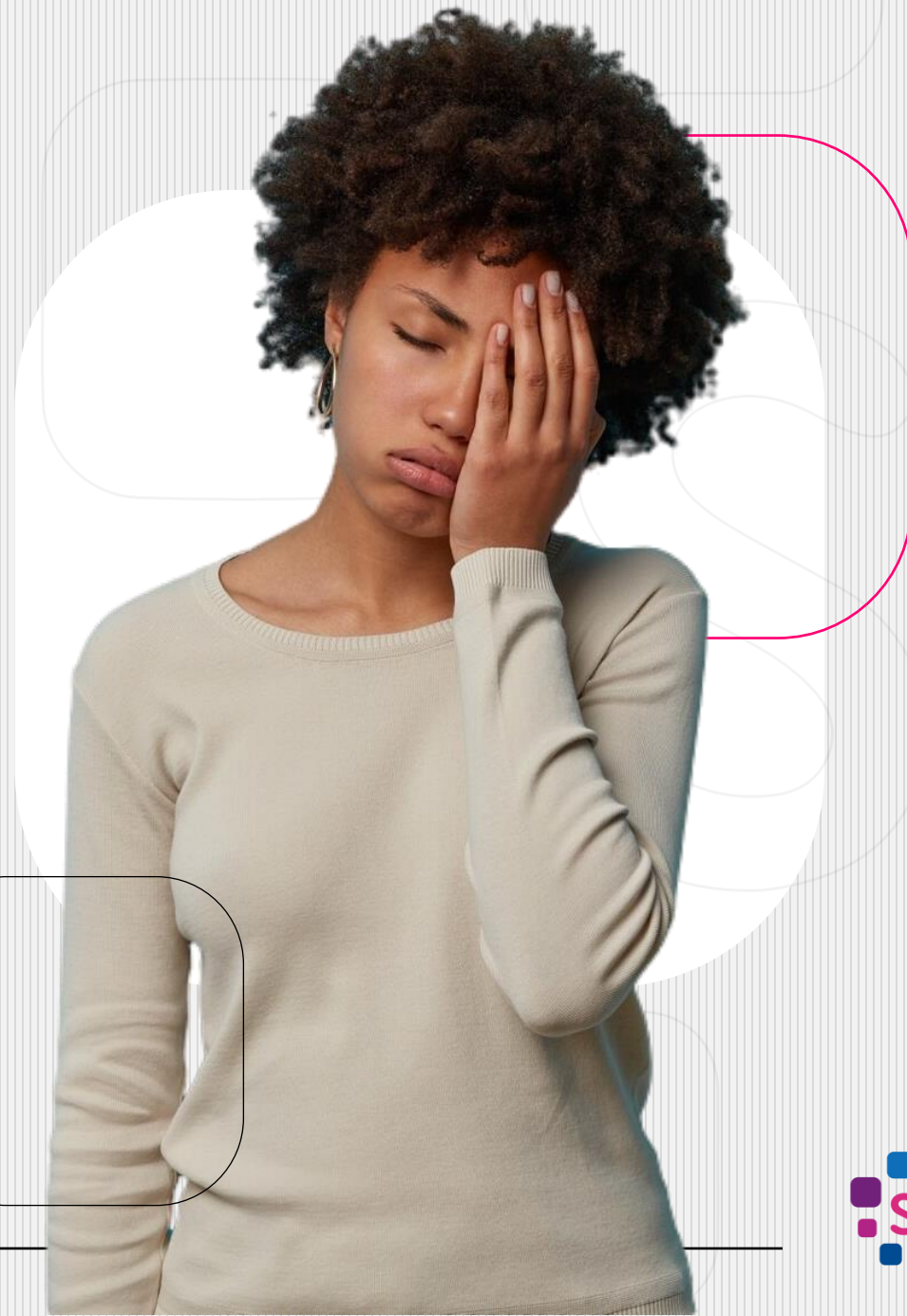
*“Reservar nem que seja alguns minutos por dia para cuidar de seu dinheiro (olhar as receitas, as despesas, seus objetivos), faz parte do auto cuidado e contribui para o fortalecimento da auto estima.”*



**Valéria Meirelles**  
Psicóloga do Dinheiro

# Como a **saúde mental** impacta a **saúde financeira?**

Cuidados e gastos com saúde mental



# A crise da saúde mental no Brasil

Como o quadro de saúde mental afeta a saúde financeira

De acordo com a pesquisa da Serasa e Opinion Box, enquanto 48% dos brasileiros afirmam sofrer com ansiedade, 38% dizem ter estresse, 30% insônia e 21% depressão. **No geral, 67% sofrem com alguma questão relacionada à saúde mental.** Os problemas de saúde mental são mais comuns entre as mulheres: 69% declaram já ter passado ou estar passando por algum. Entre os homens, o número cai para 54%. As mulheres também se sobressaem quando falamos de endividamento. De acordo com o levantamento da Serasa de julho de 2024, 50,4% dos brasileiros inadimplentes referem-se ao público feminino, contra 49,6% do masculino.

**Além disso, quanto menor a renda, maior o percentual dos que convivem com essas questões: 60% para renda alta, 60% para renda média e 74% para baixa renda.**

Outra pesquisa do instituto Ipsos, conduzida online com 1062 respondentes, destaca que a pandemia de covid-19 aumentou a conscientização sobre saúde mental, mas também elevou os casos de transtornos. Por exemplo, a prevalência de ansiedade, que antes da pandemia era de cerca de 20%, saltou significativamente, assim como a depressão.

**A pesquisa também revela que os jovens (18-34 anos) são os mais afetados, representando 45% dos casos de ansiedade e 21% dos casos de depressão, apesar de serem apenas 14% da população brasileira.** Esses valores reforçam a pesquisa da OMS de 2019 que revelou o Brasil como o país mais ansioso do mundo.

## Ansiedade entre gêneros

60%



Mulheres

34%



Homens

Fontes: [Sapiens](#), [Gov](#), [Valor Econômico](#), [CNN](#), Serasa/Opinion Box



O maior problema de saúde mental enfrentando, a ansiedade, também tem diferenças entre outros públicos:

## Gerações



**57%**

Geração Z  
(18 a 29 anos)

**48%**

Geração Y  
(30 a 42 anos)

**40%**

Geração X  
(43 a 59 anos)

**35%**

Baby Boomers  
(60 anos ou mais)

## Renda familiar



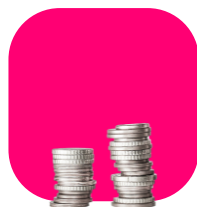
**40%**

Renda alta



**44%**

Renda média



**52%**

Renda baixa

**Divorciado (a)** **57%**

Solteiro (a) **50%**

Casado (a)/  
União estável **38%**

Víuvo (a) **29%**

**Estudante** **65%**

Desempregado **57%**

Empregado em  
empresa pública **49%**

Empregado em  
empresa privada **43%**

Autônomo **43%**

Aposentado (a) **38%**

Empresário/  
Associado/  
Profissional **36%**

# Os impactos da saúde mental na vida financeira

De diferenças na renda média à maior probabilidade de endividamento

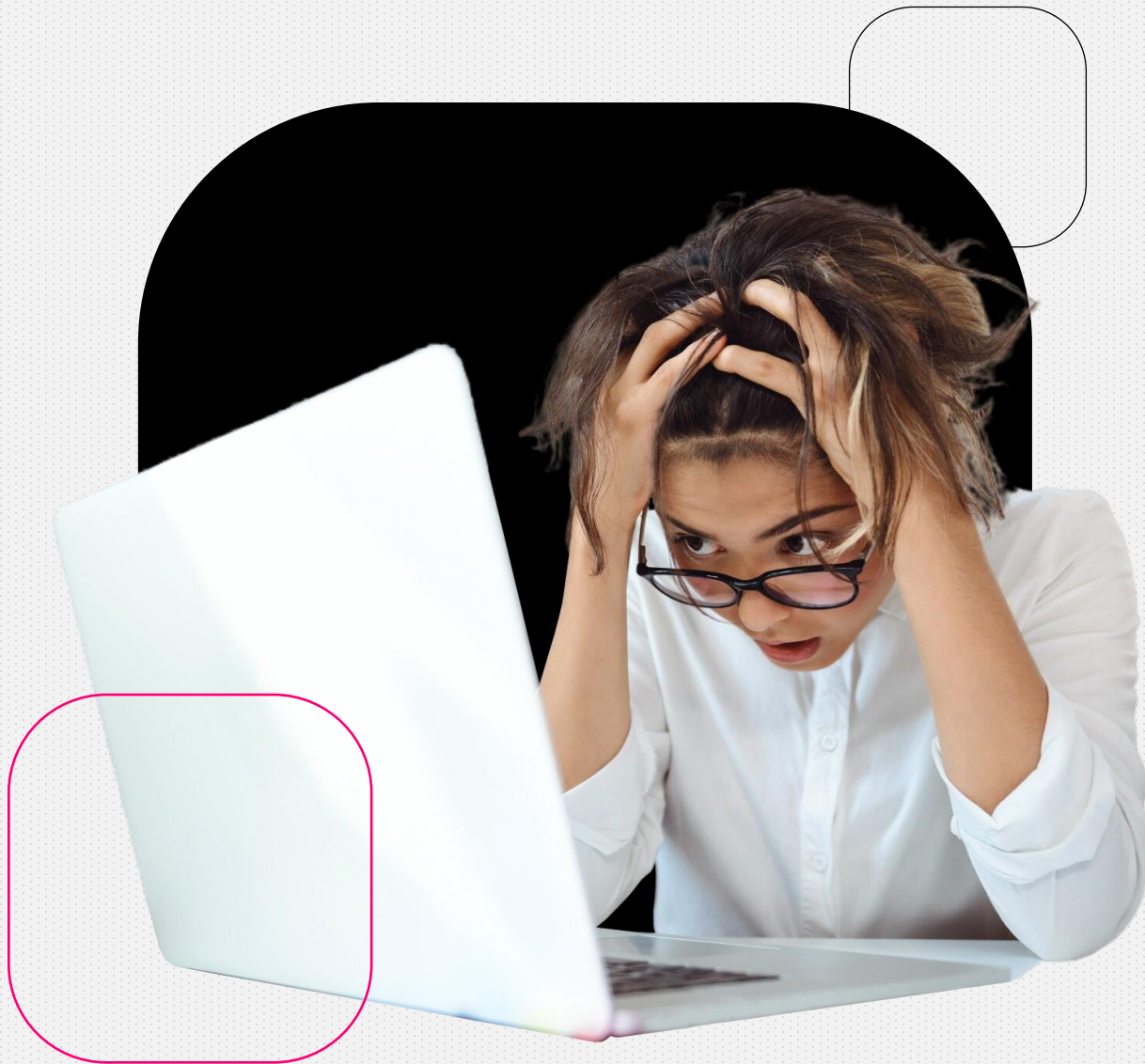
De acordo com a pesquisa realizada pelo Opinion Box e Serasa, **problemas de saúde mental já ocasionaram dificuldades financeiras para 35% dos consumidores.** Entre estes, o **acúmulo de dívidas (56%) e a desorganização financeira (53%)** foram os principais. Tais dificuldades são mais comuns entre as mulheres, a geração mais jovem e pessoas que têm renda mais baixa.

Entre as pessoas que estão trabalhando, 33% sofrem com dificuldades financeiras por conta de gastos com saúde mental. Entre as que estão desempregadas ou não trabalham (aposentados ou estudantes), o número sobe para 40%. Além disso, 38% dos desempregados afirmam ter perdido o emprego por conta dessas dificuldades.

## DIFICULDADES FINANCEIRAS DECORRENTES DE PROBLEMAS DE SAÚDE MENTAL



Fontes: [Breaking the Cycle](#), [Serasa/Opinion Box](#)



## Opinião de **ESPECIALISTA**

*“Nunca use seu dinheiro na pressa. Ao usá-lo, seja por meio físico ou digital, procure prestar atenção nas emoções que surgem, o que elas mostram, pois elas podem nortear seu comportamento financeiro. Relacione-as com sua realidade, seu contexto para então decidir.”*



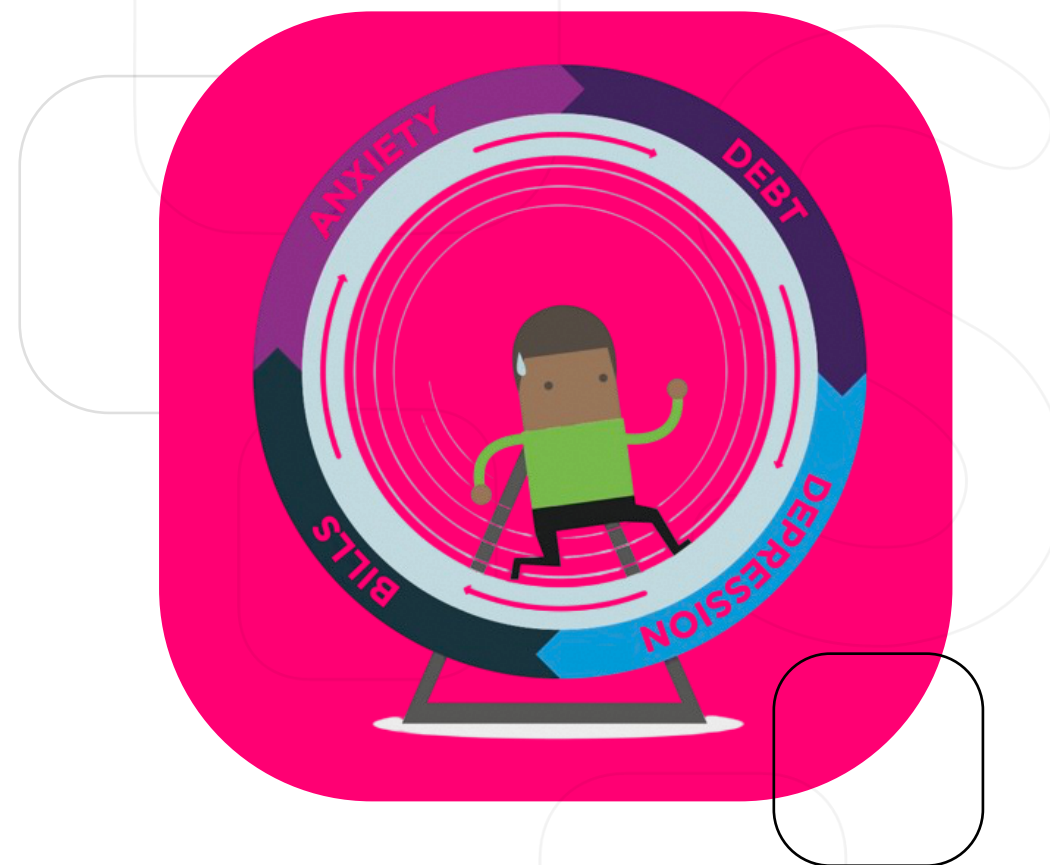
**Valéria Meirelles**  
Psicóloga do Dinheiro

# Priorização dos gastos

De diferenças na renda média à maior probabilidade de endividamento

O estudo Breaking the Cycle, do instituto Money and Mental Health, mostra que **pessoas com problemas de saúde mental têm três vezes mais chances de estar atrasadas em pelo menos um pagamento importante** – como contas de energia, aluguel ou cartões de crédito – em comparação com aquelas sem problemas de saúde mental (19% contra 6%). **Quase metade (48%) daqueles que estão atrasados em um ou mais pagamentos já enfrentaram problemas de saúde mental.** Além disso, essas pessoas têm quase três vezes mais probabilidade de sentir ansiedade, incapacidade de lidar com a situação ou medo de receber comunicações dos credores devido ao aumento dos custos nos últimos três meses (78% contra 28%).

De acordo com pesquisa realizada pela Serasa em março de 2024, consumidores com diferentes faixas do Serasa Score (pontuação de crédito da empresa) passaram pela situação de atrasar o pagamento de alguma conta nos 12 meses anteriores ao momento da coleta. **Entre consumidores que têm uma pontuação baixa do Score, a situação foi comum para 49%. Entre os que têm o Score regular, 37% não pagaram todas as contas em dia, 23% entre os que têm Score bom e apenas 11% dos que estão no nível mais alto do Score.**



Fontes: [Breaking the Cycle](#), [Serasa/Opinion Box](#)

# Priorização dos gastos

A saúde mental como parte do planejamento financeiro

Quando se trata de investimentos em saúde mental, pesquisa da Ipsos retratada em artigo da Valor Econômico revela que **apenas 25% dos diagnosticados com ansiedade têm consultas mensais**. Nesse cenário, 36% se consultam menos que trimestralmente e 33% não seguem uma regularidade específica de consultas.

**Mesmo que quase 7 em cada 10 brasileiros já tenham passado por questões de saúde mental, a pesquisa Serasa/Opinion Box de agosto de 2024 ressalta que 57% dizem não ter nenhum gasto com saúde mental.**

Entre os 43% de brasileiros que declaram gastar com saúde mental, os medicamentos são o principal gasto (24%). Além deles, esportes (13%) e terapia (12%) aparecem em seguida. Pensando nos diferentes públicos, enquanto metade das mulheres reservam uma parte do orçamento para esses cuidados, são apenas 37% dos homens que o fazem.

4 em  
cada 10

brasileiros têm  
gastos fixos  
voltados para os  
cuidados com  
a saúde  
mental



# Priorização dos gastos

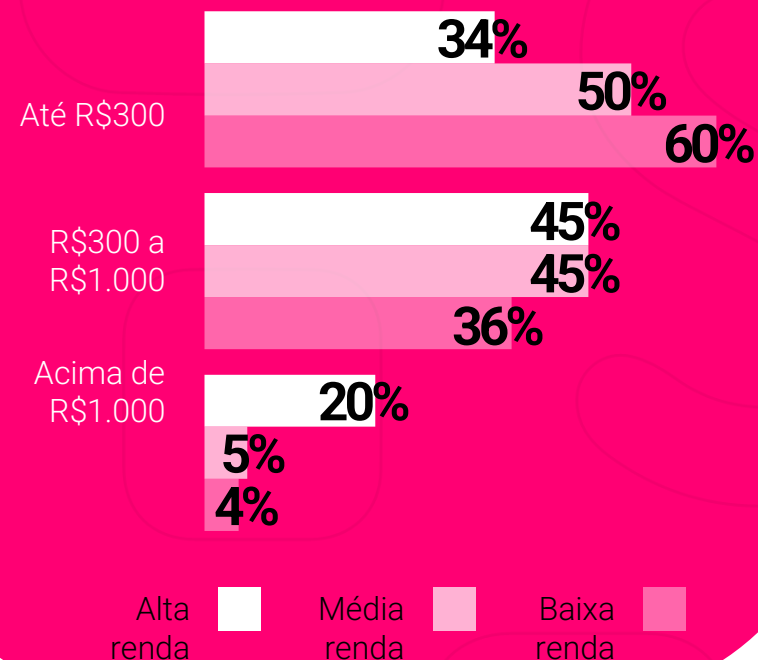
A saúde mental como parte do planejamento financeiro

Além disso, **53% dessas pessoas dizem gastar mensalmente até R\$300 com saúde mental**. O gasto também aumenta proporcionalmente à renda. Enquanto representam 5% da renda para pessoas de classe alta, o peso do gasto cresce para rendas menores: 20% dos consumidores de renda baixa afirmam que as despesas com saúde mental chegam a representar entre 26% e 50% da sua renda.

Reforçando a ideia de que os investimentos em saúde mental aumentaram pós-pandemia, pesquisa do Itaú de 2021 revela que o faturamento das clínicas de psicologia aumentou 41% na comparação com 2020, índice puxado sobretudo pela demanda dos brasileiros mais jovens. Além disso, o número de transações relacionadas a esse tipo de serviço cresceu mais entre os homens (153%) que entre as mulheres (93%).

No entanto, números de 2022 da segunda edição do “Panorama da Saúde Mental”, realizado pelo Instituto Cactus e AtlasIntel, mostram que **56% dos brasileiros afirmaram nunca ter procurado um profissional da saúde para lidar com transtornos de ansiedade** – entre os homens, o índice chega a 65%.

## GASTOS COM SAÚDE MENTAL



Fontes: [Veja](#), [Globo](#), [Saúde Business](#), [Veja 2](#), Serasa/Opinion Box

# Priorização dos gastos

A saúde mental como parte do planejamento financeiro

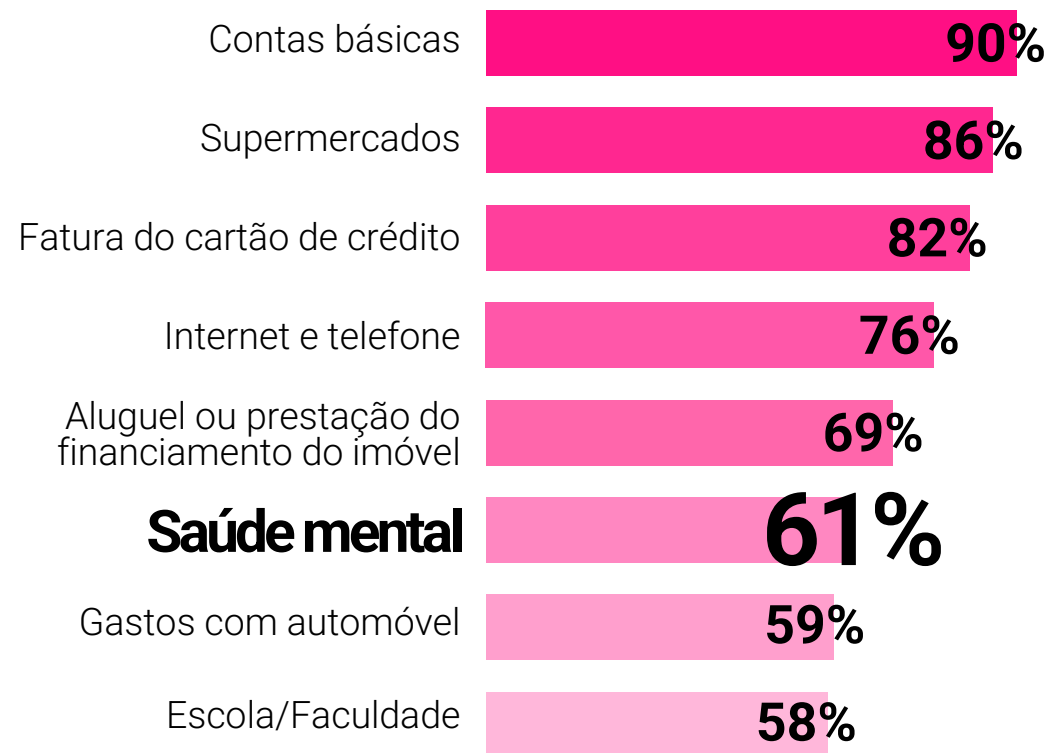
Diante de uma situação em que o brasileiro não consiga pagar todas as suas despesas mensais, **os gastos com saúde mental ficam em sexta posição em uma lista de priorização.**

A reserva para esse tipo de despesa figura atrás das contas básicas, supermercados, fatura do cartão de crédito, internet e telefone e aluguel.

Independentemente de renda, gênero ou idade, a posição se mantém.



## PRIORIZAÇÃO DE GASTOS



Fontes: [Serasa/Opinion Box](#)

# Preparação para o futuro

Bem-estar financeiro e mental

Como foi visto na pesquisa Serasa/OpinionBox, quando se trata de um impacto a longo prazo da saúde mental na vida financeira, **apenas 14% não acreditam que o cuidado com a saúde mental pode melhorar a situação financeira no longo prazo.**

Entre os que acreditam, 55% dizem que menos estresse poderia levar a decisões financeiras mais ponderadas e 39% entendem que equilíbrio emocional pode ajudar a reduzir gastos que têm com saúde **mental. São 67% os que gostariam de investir mais em saúde mental, número que cresce para 74% entre mulheres e cai para 59% entre o público masculino.**

As gerações mais jovens também estão mais propensas a investir nesse segmento do que os mais velhos. Por sua vez, 72% de pessoas das classes mais baixas dizem ter essa intenção, 64% de renda média e 58% de renda mais alta, que, como já visto, já tem um gasto maior com isso.

**No entanto, o investimento em saúde mental ainda tem barreiras a serem enfrentadas:** entre os que não têm a intenção de investir, 62% dizem não ter um motivo, o que pode ser ainda uma dificuldade em falar sobre o tema. Além disso, priorizar outras áreas (18%) ou não ter condições financeiras para arcar com tratamentos se destacam entre os motivos.



86%

dos brasileiros entendem que cuidar da sua saúde mental **pode melhorar sua situação financeira a longo prazo!**

Fontes: Serasa/Opinion Box



# Saúde financeira e saúde mental:

A conexão entre bem-estar financeiro e psicológico

## SAÚDE FINANCEIRA E SAÚDE MENTAL ESTÃO CONECTADAS E REQUEREM SOLUÇÕES INTEGRADAS

A saúde e o bem-estar financeiro e mental estão profundamente interligados. **Se por um lado o desequilíbrio financeiro é um dos principais causadores de ansiedade e depressão, por outro quem sofre de transtornos de saúde mental também pode enfrentar dificuldades para controlar seus gastos, impactando diretamente a saúde financeira.** É um ciclo que se retroalimenta se não forem tomadas as devidas providências.

Essa conexão sugere que saúde mental e financeira não devem ser abordadas de forma isolada, evidenciando que intervenções multidisciplinares podem ser necessárias para ajudar as pessoas a lidar com o estresse que afeta o cotidiano. Atividades colaborativas entre profissionais de saúde mental e financeira são essenciais para promover tanto o letramento financeiro quanto o desenvolvimento de técnicas de enfrentamento emocional.

**Entretanto, gerenciar o estresse não substitui a necessidade de lidar com a pressão econômica real que muitos brasileiros enfrentam.** Inúmeras pessoas vivem no limite financeiro, com renda baixa ou imprevisível, dívidas elevadas e pouco dinheiro guardado. Como mencionado na pesquisa da Serasa e Opinion Box anteriormente, 7 em cada 10 os brasileiros demonstram querer investir mais em saúde mental, mas o assunto ainda é difícil de ser abordado por muitos, que consideram possível resolver a situação sozinhos.



# Informações técnicas

## Estudos Serasa – Saúde mental

A Serasa e o instituto de pesquisa Opinion Box coletaram respostas de consumidores em todo o Brasil, por meio de entrevistas quantitativas em agosto de 2024.

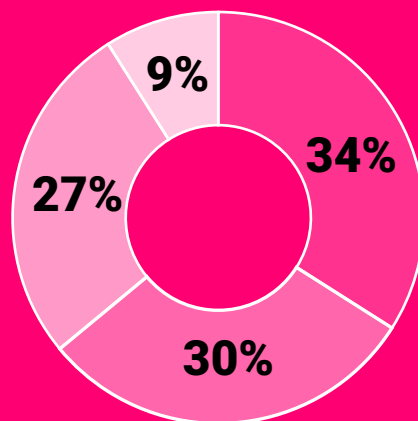
**1.776**  
entrevistas



**48%**  
homens



**52%**  
mulheres

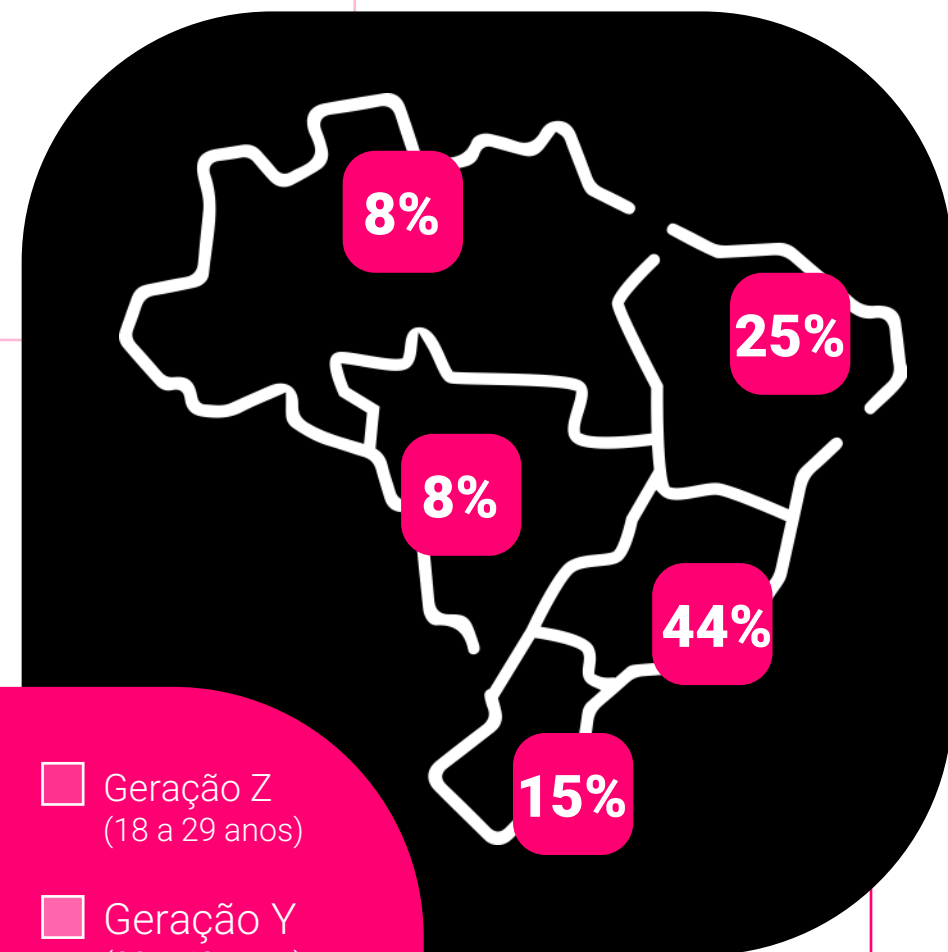


■ Geração Z  
(18 a 29 anos)

■ Geração Y  
(30 a 42 anos)

■ Geração X  
(43 a 60 anos)

■ Geração  
Baby Boomers  
(60 anos ou mais)



# Informações técnicas

## Dados secundários

Outras estatísticas e dados mencionados nesta pesquisa foram retirados de diversos estudos e artigos de diferentes fontes, como outras pesquisas da Serasa, EY, InfoMoney, Deloitte, CNC, Anbima, dentre outros de 2019-2024, e podem não refletir a realidade atual.

Alguns trechos do texto foram traduzidos e adaptados dos artigos originais.

Todas as fontes são mencionadas no rodapé de cada página.



