

# O Impacto do Estresse Financeiro no seu dia a dia



# Olá,



**Audrey**

Consultora Financeira da Onze  
CFP, CEA



Por que a sua  
saúde financeira  
é importante?

# Dinheiro é a maior preocupação dos brasileiros

Cerca de

**54%**

da população afirma que as finanças são a maior fonte de preocupação de suas vidas

**41%** não tem renda suficiente para os gastos do mês

**59%** não tem qualquer reserva para emergências

**60%** consideram a situação financeira ruim ou muito ruim

## Dinheiro ainda é **considerado tabu**

50%

**Das pessoas** se sentem **tristes**  
**e ansiosas** ao pensar em  
dinheiro

52%

**Não gostam sequer de falar**  
sobre o assunto com parentes,  
amigos ou gestores

# O resultado é o estresse financeiro

Cerca de

**71%**

da população afirma que a preocupação financeira afeta a saúde emocional/ mental

Desses

**53%** desenvolveram ansiedade

**41%** costumam ter insônia

**13%** desenvolveram alguma compulsão alimentar

Relacionamentos  
e a saúde do  
corpo também  
são afetados

Pessoas com problemas financeiros

23%

Afirmam que as aflições financeiras  
afetam os relacionamentos <sup>2</sup>

20%

Acreditam que os problemas  
financeiros afetam a saúde física <sup>1</sup>



# Impactos da saúde financeira na vida profissional

## Rendimento e satisfação no trabalho diminuem

Entre as pessoas que veem no dinheiro a maior  
fonte de preocupação:

39%

Precisam resolver pendências  
financeiras ao longo do dia.

19%

Acreditam que as preocupações  
tiram o foco do trabalho

10%

Ficam impacientes com  
colegas de trabalho

# Tempo de trabalho perdido com problemas financeiros

## Pessoas com problemas financeiros

21%

perdem de 1 a 3 horas por semana resolvendo problemas financeiros no trabalho

22%

Perdem de 3 a 5 horas por semana resolvendo problemas financeiros no trabalho

Absenteísmo

Presenteísmo

Problemas  
com colegas

Portanto, o resultado do estresse  
financeiro nas empresas é...

Turnover

Aumento de  
custo do plano  
de saúde

Insatisfação



Como identificar o estresse financeiro?

## Alguns **sinais de alerta** que devem chamar a atenção

- Aumento no número de atrasos e ausências;
- Excesso de reclamações sobre o salário e custo de vida;
- Perda de ânimo;
- Aumento do uso do plano de saúde;
- Queda no desempenho profissional;
- Mudanças de humor perceptíveis;
- Reclamações sobre a saúde/dores/insônia;



## Dicas de saúde financeira

# Como se tornar uma pessoa financeiramente independente

#1

Defina seus objetivos

#2

Organize sua vida financeira



#3

Quite ou negocie suas dívidas

#4

Invista de acordo com seus objetivos

# Defina Objetivos

## Prazo

Quando quero atingir esse objetivo?

## Valor

Quanto custa atingir esse objetivo?

## Prioridade

Quão importante é atingir esse objetivo?

# Organize sua vida financeira

- Entenda quanto você recebe, quanto gasta e com o quê!
- Avalie quais gastos fazem sentido e são prioridades para você
- Avalie pelo menos 6 meses de histórico
- Não se esqueça dos gastos “não-recorrentes”

## Ferramentas:

- Aplicativos
- Planilhas (disponível no aplicativo de Saúde Financeira)



Quanto consigo destinar ao pagamento de dívidas por mês?

# Monte um plano

## **Passo #1: Estabeleça objetivos**

Traduza seus objetivos em metas de economia mensal/anual

## **Passo #2: Compare com a situação atual**

Os objetivos cabem no orçamento? Preciso reduzir despesas ou devo priorizar alguns sonhos?

## **Passo #3: Planeje o seu futuro**

Elabore um orçamento no qual investimentos são um item prioritário.

## **Passo #4: Execute o orçamento**

Compare realizado vs. orçado pelo menos mensalmente. Estou conseguindo economizar o que planejei? Preciso realizar algum ajuste?



# Evite dívidas

Cartão de crédito e cheque especial são dívidas muito caras!

Crédito consignado não é adiantamento de salário

Muitas dívidas podem mais do que dobrar em alguns meses

# Já estou com dívidas, e agora?

## 1º passo

### Entenda as suas dívidas

- Modalidade (tipo de dívida)
- Taxas de juros
- Saldo devedor
- Quantidade e valor das parcelas em aberto

## 2º passo

### Defina um plano de ação

- Priorize dívidas mais caras e financiamentos de bens!
- Troque dívidas caras por mais baratas
- Renegocie redução de juros ou aumento de prazo para pagamento



# Sempre comece pela reserva de emergência!



Evita que você contraia um empréstimo a um custo alto!



Te dá segurança!



Imprevistos uma hora acontecem!

# Como deve ser sua reserva de emergência!

## Quando?

Valor que cubra de 3 e 6 vezes seus gastos mensais

---

Recomendado valor maior para quem

- Tem maior dependência de remuneração variável
- Tem dependentes e quer mais segurança

## Onde?

Investimentos de renda fixa de baixo risco e alta liquidez

---

Para quem está começando

- CDBs pós-fixados ao CDI com liquidez diária
- Contas digitais

Para os mais experientes

- Tesouro Selic Pós fixados CDI

# Não se esqueça da aposentadoria!

## #Não conte apenas com o INSS!

Com a redução contínua do número de contribuintes por aposentado, novas reformas poderão surgir.

## #Pense no seu futuro tranquilo

Apenas a aposentadoria pública será capaz de manter seu padrão de vida quando parar de trabalhar?

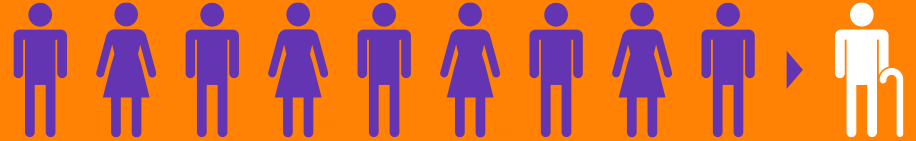
## #Prepare-se desde agora

Quanto antes você começar, mais fácil será ter uma boa reserva na aposentadoria!



Aposentadoria pública é financiada por quem trabalha hoje. Com o envelhecimento da população, **fica mais difícil receber.**

1980



2024



2051



# O Plano Previp é uma ótima opção!

- A Sylvamo investe todos os meses com você;
- O desconto é feito na folha de pagamento;
- Você escolhe o Perfil de Investimento que investirá o seu dinheiro.



# O mais importante é tempo e disciplina

Salário	R\$ 2.000,00	R\$ 3.000,00
Economia	R\$ 50/mês	R\$ 150/mês
Início	20 anos	40 anos
Aposentadoria	65 anos	65 anos
Patrimônio acumulado	R\$ 528.936,81	R\$ 199.908,75

Taxa de juros considerada: 10,5%a.a.

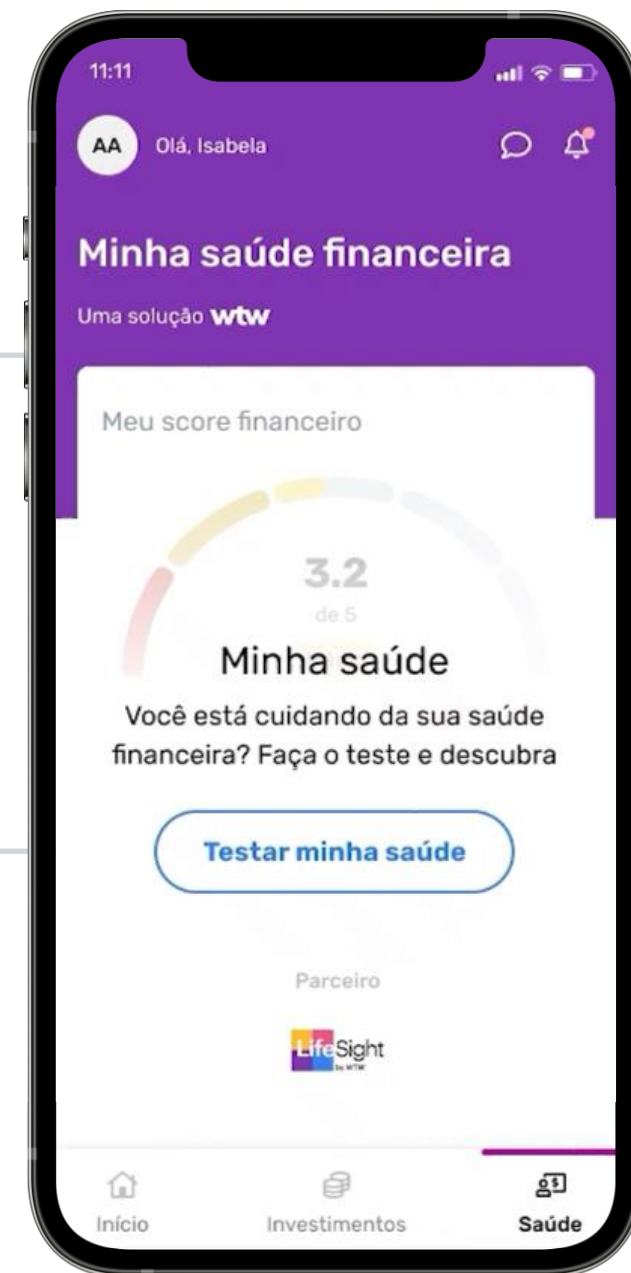


A Previp quer ajudar  
você a cuidar de sua  
saúde financeira

Se você ainda não baixou o aplicativo de Saúde Financeira, siga os passos a seguir:

- 1- Baixe o aplicativo ([clique aqui](#) ou procure “Onze” na loja de aplicativos do seu celular);
- 2- Faça seu cadastro (o código de segurança são os 6 primeiros dígitos do seu CPF);
- 3- Na página inicial, clique na aba “Saúde”;
- 4- Selecione “Fazer Check-up Financeiro”;
- 5- Responda as perguntas e receba seu diagnóstico

Scaneie o QR Code



# Perguntas?

