COLEÇÃO JÚNIOR SANTOS

Nº 03

UM GUIA PASSO A PASSO

# Equilíbrio Financeiro

O poder da Psicologia para transformar sua Vida financeira



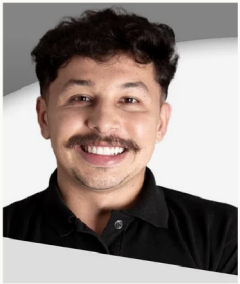
Júnior Santos
Psicólogo Clínico

PSICÓLOGO
CRP 04/74311

# Autor

*Gilberto Júnior dos Santos Borges*

## OLÁ, SEJA BEM VINDO(A)!



Quase ninguém me conhece como Gilberto, podem me chamar de Júnior. Sou Psicólogo Clínico, tenho 26 anos e moro em uma cidade do anterior com cerca de 8 mil habitantes. Sou de uma família simples, mas nunca faltou amor e respeito em casa. Tem muita história pra contar, mas vamos pular para a parte da minha relação com o dinheiro. Sempre fui apaixonado por carros, e essa paixão foi o principal fator para eu ter uma boa relação com o dinheiro. Desde novo eu sempre trabalhei, mas foi com 15 anos, quando ganhei meu 1º salário de 550 reais, que começou as minhas economias. Pensa num menino ‘’mão de vaca”. Eu tinha o sonho de comprar meu carro logo após eu fazer 18 anos, e com isso eu juntava uns 80% do meu salário, não perdia um feriado no trabalho pra ganhar um extra. Fiz 18 anos, estava com o dinheiro para comprar o carro, mas tive que adiar o sonho para focar nos estudos. Acredita que passei os 5 anos de faculdade com esse dinheiro, e só tirei uma parte pra comprar meu notebook. Isso que é autocontrole, hein? Eu poderia ter passado bem menos perrengue se eu tivesse comprado um carro, mas com as despesas que eu tinha na época, qualquer problema que desse eu poderia me endividar. O dinheiro era contado, então preferi esperar. Foi anos de espera, mas saber lidar com as minhas emoções me ajudou muito, aquele dinheiro que comecei a juntar com 15 anos, foi essencial para construir o que tenho hoje. Não é nem um pouco fácil, mas a gente consegue! Nesse ebook irei te ensinar algumas dicas!



NESTE E-BOOK

# Sumário


| | | |
|---|---|---|
| ▪ | Autor | 2 |
| ▪ | Introdução | 4 |
| 1 | O que é Psicologia Financeira ? | 7 |
| ▪ | Os perfis financeiros: | 10 |
| 2 | Os principais desafios financeiros | 13 |
| ▪ | Desafios Financeiros ao Longo da Vida | 16 |
| ▪ | Ganhar Dinheiro e o Risco de Perder Seus Sonhos | 18 |
| 3 | Melhores estratégias para superar os desafios financeiros | 21 |
| ▪ | Reestruturação de Crenças Financeiras: | 24 |
| ▪ | Atenção Plena (Mindfulness): Estar Presente nas Suas Finanças | 26 |
| ▪ | Como Evitar Compras por Impulso | 29 |
| ▪ | Desenvolvendo Hábitos Financeiros e Comportamentais Saudáveis | 31 |
| ▪ | Criando um Planejamento Financeiro Realista | 33 |
| ▪ | Um Futuro Financeiro Equilibrado (Reforçando o Conteúdo) | 36 |
| 4 | Dicas de renda extra pra te ajudar sair do sufoco! | 38 |
| ▪ | Planner Diário | 43 |
| ▪ | Diário da Gratidão | 44 |
| ▪ | Agradecimentos | 45 |

# Introdução

Sabemos que cada pessoa lida com o dinheiro de uma forma subjetiva, e também é importante ressaltar que diversos fatores podem influenciar na forma que usamos o dinheiro. O contexto social que vivemos, crenças, sonhos, e também há um fator moderno que impacta cada vez mais nossos hábitos financeiros: as redes sociais. A exposição constante a estilos de vida aparentemente perfeitos, compras impulsionadas por influenciadores e a cultura do 'compre agora' podem nos levar a decisões financeiras precipitadas. A facilidade de consumo digital, combinada com gatilhos emocionais, muitas vezes resulta em gastos desnecessários e uma relação cada vez mais fragilizada com o dinheiro.

Mas você sabia que, dentro da psicologia financeira, nós aprendemos a relação das nossas emoções com o dinheiro e com isso entendemos o que nos leva a gastar emocionalmente, e também como aprender a usar o dinheiro de forma consciente mesmo com poucos recursos? Como você lida com seu dinheiro, você gasta muito de forma impulsiva? Ou você tenta, mas no final pareça que não sobra nada?? Devemos ressaltar também como o nosso dinheiro perdeu valor!

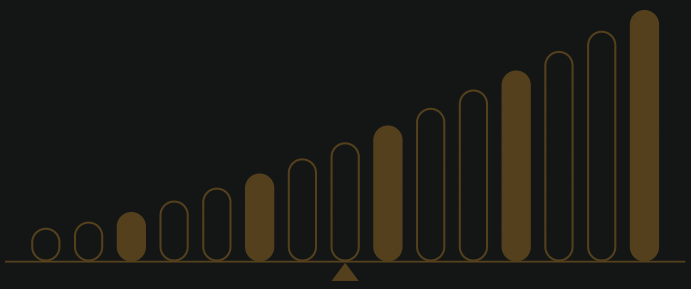
Os desafios financeiros não são apenas individuais — eles refletem um problema coletivo. Segundo pesquisas, a maioria dos brasileiros enfrenta dificuldades para gerir o próprio dinheiro. De acordo com dados do Banco Central, **cerca de 70% das famílias estão endividadas, e um levantamento da ANBIMA revela que menos de 30% da população tem o hábito de investir** regularmente. Esses números mostram como a falta de planejamento e o impacto das emoções influenciam diretamente a vida financeira.

Se você está aqui, provavelmente sua vida financeira não está como você gostaria, mas a solução pode estar escondida na sua ‘’cabecinha’’, só precisa de conhecimento sobre o tema e algumas dicas essenciais da Psicologia. Compreender como nossas emoções e o ambiente ao nosso redor influenciam nossas decisões financeiras é o primeiro passo para transformar essa realidade.

Ao longo deste eBook, você descobrirá como a psicologia financeira pode ajudá-lo a desenvolver hábitos mais saudáveis, evitar armadilhas do consumo e conquistar um relacionamento mais equilibrado com o dinheiro. Está pronto para dar esse passo rumo a uma vida financeira mais consciente e estável?

# Hora de começar a fazer parte dos 30% da população!

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.





CAPÍTULO 1

# O que é Psicologia Financeira ?

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.

## PSICOLOGIA FINANCEIRA

A Psicologia Financeira tem sido amplamente estudada por especialistas, e um dos principais nomes nesse campo é Daniel Kahneman, autor do livro Rápido e Devagar: Duas Formas de Pensar. Seus estudos mostram que nossas decisões financeiras nem sempre são racionais, pois são influenciadas por viés cognitivos, como o efeito manada (seguir o que os outros fazem) e a aversão à perda (o medo de perder dinheiro pode ser mais forte do que a vontade de ganhar). Isso explica por que tantas pessoas fazem compras impulsivas ou evitam investimentos mesmo quando são vantajosos. A Psicologia Financeira busca compreender como emoções, gatilhos mentais e padrões de pensamento influenciam nossas decisões financeiras — desde compras do dia a dia até grandes investimentos.

imagine a seguinte situação: Você está pensando em trocar de celular, e com isso começa a observar ofertas, ou espera até chegar em determinadas ofertas como a Black Friday para comprar em um preço mais em conta. Isso é um exemplo de uma compra consciente, **onde você não comprou no impulso e esperou o melhor cenário para comprar. Deixando de lado o prazer momentâneo**!

Agora, imagine que seu celular está funcionando bem, mas você vê o lançamento de um novo modelo com algumas melhorias, como uma câmera mais potente e um design mais moderno. Você não precisa trocar de aparelho neste momento, mas ao ver uma oferta tentadora — "parcele em 12x sem juros no cartão de crédito!" — a compra parece irresistível e com isso acaba efetuando a compra. **E com isso só vai acumulando dividas como esta, e vai virando uma bola de neve. Isso não parece ser um exemplo de uma compra consciente...**

Se você não avaliar com cuidado sua real necessidade e o impacto dessa nova parcela no seu orçamento, pode acabar gastando mais do que deveria. Esse tipo de compra impulsiva, estimulada por gatilhos emocionais e facilidades de paga-

mento, pode comprometer o equilíbrio financeiro a longo prazo. Esses pequenos desvios de planejamento, quando frequentes, podem comprometer o equilíbrio financeiro e levar a problemas como endividamento e inadimplência.

A Psicologia Financeira, portanto, não tem como objetivo impedir as pessoas de gastarem ou fazer com que vivam apenas economizando. Pelo contrário, seu papel é auxiliar na construção de uma relação mais equilibrada com o dinheiro, promovendo um maior controle dos gastos e decisões financeiras mais conscientes e responsáveis. Ao compreender esses mecanismos, podemos desenvolver estratégias mais eficazes para evitar armadilhas financeiras e construir uma relação mais saudável com o dinheiro. Afinal, tomar decisões conscientes é o primeiro passo para alcançar a tão desejada estabilidade financeira.

# Os perfis financeiros:

01

### O gastador

Vive o presente e não pensa muito no futuro. Compra por impulso, gosta de status e, muitas vezes, gasta mais do que ganha, acumulando dívidas.

02

### O poupador

Evita gastos ao máximo e se sente mais seguro guardando dinheiro. No entanto, pode acabar abrindo mão de momentos de lazer e deixando de aproveitar oportunidades por medo de gastar.

03

### O descontrolado

Não acompanha suas finanças e tem dificuldade em manter um planejamento. Normalmente não sabe exatamente quanto ganha ou quanto gasta, o que pode levá-lo a constantes dificuldades financeiras.

04

### O Investidor

Planeja suas finanças com cuidado, busca conhecimento sobre investimentos e tem uma visão de longo prazo para o dinheiro. Sabe equilibrar o presente e o futuro, garantindo segurança financeira.

> **Agora que você conhece esses perfis, qual deles mais se parece com você?**

Você é do tipo que vê um desconto e já sai comprando, pensando "é agora ou nunca"? Então pode ter um lado Gastador!

Ou será que você é aquela pessoa que economiza até na conta de luz e sempre pensa "e se eu precisar desse dinheiro no futuro?"? Se sim, pode ter um pouco do Poupador!

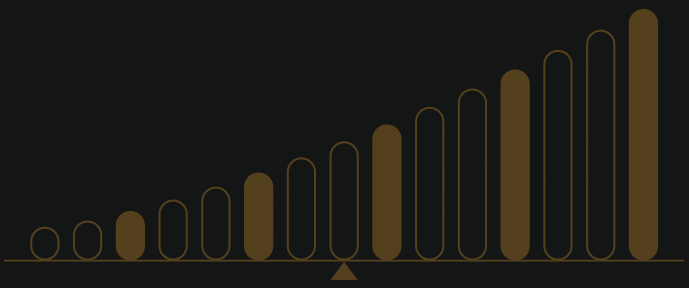
Quem sabe você se identificou com o Descontrolado, que só descobre quanto gastou no mês quando chega a fatura do cartão?

Mas, se você adora planejar suas finanças e já pensa no longo prazo, parabéns! Você está no caminho do Investidor.

**E agora vem a pergunta mais importante:** qual perfil você gostaria de desenvolver para conquistar uma relação mais saudável com o dinheiro?

# Eu já fui poupador demais, mas hoje estou no perfil de investidor.

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.





CAPÍTULO 2

# Os principais desafios financeiros

COMO VAI O APRENDIZADO?

## Os principais desafios financeiros:

Se lidar com dinheiro fosse simples, todos teriam uma vida financeira equilibrada. Mas a realidade é bem diferente. Muitas pessoas enfrentam desafios constantes, e o mais frustrante é que, muitas vezes, elas sabem o que precisam fazer, mas sentem que algo as impede de mudar. **Se você já tentou melhorar sua relação com o dinheiro e sente que sempre volta aos mesmos hábitos, saiba que você não está sozinho.**

A verdade é que os problemas financeiros não estão apenas nos números. Eles envolvem emoções, crenças e padrões de comportamento que muitas vezes repetimos sem perceber. Vamos explorar os desafios mais comuns e entender por que eles acontecem.

## Endividamento: O Peso das Dívidas

As dívidas podem parecer um buraco sem fundo. O cartão de crédito vira uma solução rápida, mas logo a fatura chega e, sem planejamento, os juros fazem a dívida crescer. Muitas pessoas se sentem presas nesse ciclo e até evitam olhar para as contas, pois o sentimento de culpa e impotência pode ser paralisante.

## Falta de planejamento: O dinheiro Que Some

Já teve a sensação de que o dinheiro simplesmente desaparece? Isso acontece quando não há um planejamento claro. Gastos pequenos e desorganizados podem parecer inofensivos, mas no fim do mês fazem toda a diferença. Sem uma visão geral das finanças, fica difícil tomar decisões inteligentes.

## Compras Por Impulso: A Armadilha do Momento

Já teve a sensação de que o dinheiro simplesmente desaparece? Isso acontece quando não há um planejamento claro. Gastos pequenos e desorganizados podem parecer inofensivos, mas no fim do mês fazem toda a diferença. Sem uma

visão geral das finanças, fica difícil tomar decisões inteligentes.

## Dificuldade em Poupar: O Futuro Sempre Fica Para Depois

Economizar dinheiro parece uma tarefa impossível para muitos. Sempre há algo urgente para resolver, e a ideia de guardar parte do que se ganha fica para depois. Mas sem uma reserva financeira, qualquer imprevisto pode virar uma crise.

**Se identificou com algum desses desafios? Saiba que mudar é possível. No próximo tópico, vamos explorar estratégias eficazes baseadas na Psicologia para superar esses obstáculos e conquistar uma vida financeira mais equilibrada.**

Nº 03 · EQUILÍBRIO FINANCEIRO

# Desafios Financeiros ao Longo da Vida

Cada fase da vida traz desafios financeiros únicos, e a forma como você lida com o dinheiro agora pode definir sua tranquilidade no futuro. Além das responsabilidades, diferentes influências podem impactar sua relação com as finanças.

## Adolescência: O Primeiro Contato com o Dinheiro

"Você não quer fazer 18 anos e não ter nem uma pequena reserva para tirar sua carteira ou iniciar seus estudos, né?" A adolescência é marcada por impulsos e pela forte influência do grupo social. Festas, roupas da moda e a necessidade de se encaixar podem levar a gastos descontrolados. Esse é o momento ideal para aprender sobre planejamento financeiro, criar o hábito de poupar e entender que pequenas escolhas hoje fazem toda a diferença no futuro.

## Vida Adulta: O Desafio da Independência Financeira

"Você não quer chegar aos 30 sem nenhuma reserva e dependendo do cartão de crédito para pagar suas contas, né?" Na fase adulta, a busca por independência financeira pode ser acompanhada por armadilhas como compras por impulso, jogos, apostas e gastos excessivos com lazer. Sem planejamento, é fácil perder o controle e acabar preso em dívidas. Esse é o momento de equilibrar prazer e responsabilidade, criando metas financeiras sólidas para garantir estabilidade no futuro

## Pais e Famílias: A Responsabilidade de Sustentar um Lar

"Você não quer ver seus filhos crescendo sem segurança financeira porque não soube administrar seu dinheiro, né?" Ao formar uma família, as finanças não afetam apenas você, mas também aqueles que dependem de você. Comparações com outras famílias e a pressão para manter um estilo de vida elevado podem levar a gastos exagerados. O desafio aqui é equilibrar o presente e o futuro, garantindo conforto para sua família sem comprometer a estabilidade financeira. Economizar dinheiro parece uma tarefa impossível para muitos. Sempre há algo urgente para resolver, e a ideia de guardar parte do que se ganha fica para depois. Mas sem uma reserva financeira, qualquer imprevisto pode virar uma crise.

**Saber reconhecer essas influências e aprender a controlá-las é essencial para uma vida financeira equilibrada. No próximo capítulo, você verá que até mesmo quando começamos a ganhar mais dinheiro, devemos tomar muito cuidado também!**

# Ganhar Dinheiro e o Risco de Perder Seus Sonhos

Ganhar mais dinheiro é um objetivo desejado por muitos, mas o que acontece quando a renda aumenta? Para algumas pessoas, a resposta é uma montanha-russa emocional e financeira. Inicialmente, há uma grande empolgação, que muitas vezes leva a gastos impulsivos, compra de itens de alto valor ou ao desejo de compensar dificuldades financeiras passadas com consumo exagerado. Além disso, surge um outro dilema: a sensação de que agora é preciso ajudar financeiramente familiares e amigos, mesmo que isso comprometa a própria estabilidade econômica.

Essa relação emocional com o dinheiro pode criar um ciclo perigoso. No início, a pessoa se sente eufórica por finalmente ter uma renda maior, mas, ao longo do tempo, os gastos excessivos ou as ajudas financeiras sem planejamento podem levar ao retorno da insegurança financeira. Isso pode gerar frustração, ansiedade e até culpa por não ter conseguido manter o equilíbrio. E assim, o ciclo se repete.

## Entendendo o Impacto Emocional

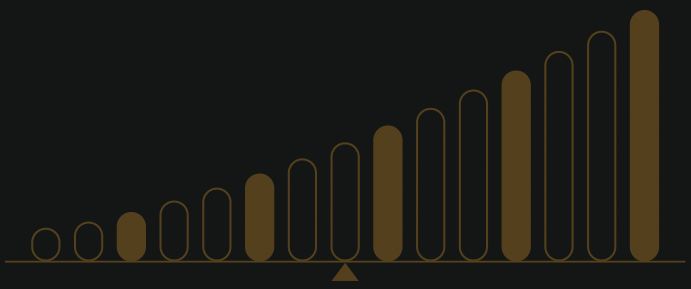
A psicologia financeira explica que nossas decisões monetárias são influenciadas por crenças e padrões inconscientes. Muitas vezes, quem cresceu em um ambiente de escassez pode sentir a necessidade de gastar assim que ganha dinheiro, como uma forma de suprir carências do passado. Esse comportamento pode gerar uma falsa sensação de controle e satisfação momentânea, mas, a longo prazo, pode levar ao descontrole financeiro.

Além disso, a pressão social para ajudar os outros pode ser um grande fator nesse processo. Algumas pessoas sentem que, ao melhorar financeiramente, têm a obrigação de socorrer amigos e familiares, muitas vezes comprometendo suas próprias reservas financeiras. Essa necessidade de se doar constantemente pode estar relacionada a um medo profundo de parecer egoísta ou ingrato. No entanto, essa postura pode se tornar um problema quando a ajuda ao outro passa a vir antes do próprio bem-estar financeiro. **É comum ver pessoas que investem tempo e dinheiro nos sonhos dos outros, mas se esquecem dos próprios objetivos**. Seja financiando projetos de familiares, cobrindo despesas de amigos ou sentindo culpa ao dizer “não” para pedidos de ajuda, essas atitudes podem criar um ciclo de exaustão financeira e emocional. O desafio aqui é encontrar um equilíbrio saudável entre ser solidário e garantir sua própria segurança financeira.

É importante encontrar um equilíbrio entre generosidade e autocuidado financeiro. Ter clareza sobre seus objetivos, **aprender a dizer "não"** quando necessário e criar limites saudáveis são passos fundamentais para garantir que seu crescimento financeiro não seja passageiro, mas sim sustentável a longo prazo.

# Agora você chegou no melhor capitulo do ebook. Está preparado(a) ?

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.






CAPÍTULO 3

# Melhores estratégias para superar os desafios financeiros

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.

## Como superar os desafios financeiros:

Agora que entendemos os desafios financeiros mais comuns, chega o momento mais importante: **descobrir como mudar esses padrões e conquistar uma relação mais saudável com o dinheiro**. O primeiro passo para essa transformação é entender que **suas dificuldades não definem você**. Com conhecimento, estratégia e novas formas de pensar, qualquer pessoa pode evoluir financeiramente.

A Psicologia, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), nos ensina que nossos comportamentos financeiros estão diretamente ligados aos nossos pensamentos e emoções. Se mudamos a forma como pensamos sobre o dinheiro, mudamos também a forma como lidamos com ele.

Aqui estão algumas estratégias para superar cada um dos desafios que abordamos anteriormente:

## O que é a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC)?

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) é uma abordagem da Psicologia baseada na ideia de que nossos pensamentos influenciam nossas emoções e comportamentos. Desenvolvida por Aaron Beck, a TCC ensina que muitas dificuldades da vida – incluindo problemas financeiros – não surgem apenas das situações em si, mas da forma como interpretamos essas situações.

## O Modelo Cognitivo: Como Pensamentos, Emoções e Comportamentos Estão Conectados

A TCC tem como base o Modelo Cognitivo, que explica a relação entre pensamento, emoção e comportamento:

**1** → Pensamento → A forma como interpretamos uma situação.

**2** → Emoção → O sentimento gerado por essa interpretação.

**3** → Comportamento → A ação que tomamos com base nessas emoções.

Por exemplo:

- Uma pessoa pode pensar "Nunca vou conseguir organizar minhas finanças, sou péssimo com dinheiro!" (pensamento automático negativo).
- Esse pensamento gera frustração e desânimo (emoção).
- Como consequência, essa pessoa pode evitar olhar as contas e continuar gastando sem planejamento (comportamento).

A boa notícia é que esse ciclo pode ser modificado! A TCC nos ensina a identificar e reestruturar pensamentos negativos, tornando-os mais racionais e adaptativos. Isso ajuda a criar emoções mais equilibradas e, consequentemente, comportamentos mais saudáveis.

No próximo tópico, vamos aplicar esse modelo ao mundo financeiro e entender como superar os desafios financeiros com estratégias práticas da TCC.

# Reestruturação de Crenças Financeiras:

Muitas das nossas decisões financeiras não são totalmente racionais – elas são guiadas por crenças profundas que aprendemos ao longo da vida. Frases como:

> **"Dinheiro é sujo." "Se eu ficar rico, as pessoas vão me julgar ou irão pensar que fiquei desumilde." "Investir é arriscado, prefiro deixar meu dinheiro na poupança."**

Essas crenças, muitas vezes herdadas da família ou da sociedade, podem nos impedir de tomar boas decisões financeiras.

## A Estratégia da TCC: Questione Seus Pensamentos!

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) nos ensina que devemos questionar e reestruturar pensamentos negativos. Para isso, siga esses passos:

1. **Identifique um pensamento negativo:** Pergunte-se com o intuito de chegar em uma resposta mais adaptativa e funcional: Que pensamentos sobre dinheiro me impedem de evoluir financeiramente? **Esse pensamento de que não posso evoluir é meu ou eu ouvi isso de alguém e acabei internalizando?** Essa pessoa que me disse que não é possível ter equilíbrio financeiro é relevante?

**2** **Avalie as Evidências:** Esse pensamento é baseado em fatos ou em experiências pessoais negativas? Há exemplos de pessoas que provaram o contrário?

O que pode ser uma evidência: **‘’Quando eu comecei a juntar dinheiro para comprar uma moto e abri mão de prazeres momentâneos, meu dinheiro rendeu mais, e fiquei muito feliz e vi que vale a pena esperar por uma conquista maior.** ‘’ Outra evidência: ‘’ Na minha cidade, varias outras pessoas se deram bem financeiramente e me disseram que tenho potencial. E toda vez que me proponho a fazer algo, eu faço bem feito, então posso organizar minha vida financeira com base nisso.’’

**3** **Substitua por um Pensamento Mais Racional:** Crie uma nova forma de enxergar o dinheiro, como:

- ✔ “O dinheiro é uma ferramenta que me ajuda a conquistar meus objetivos.”
- ✔ “Investimentos têm riscos, mas posso aprender a investir com segurança.”

**4** **Pratique no Dia a Dia:** Sempre que perceber um pensamento negativo, pare e reformule ele de maneira mais equilibrada e **baseado nas evidencias**. Esses pensamento são como ondas do mar, eles vem e vão, e não conseguimos adivinhar quando eles irão surgir. Então, não se culpe por pensar demais. Mas guarde essas dicas!

ⓘ **LEMBRE-SE:**

O jeito como você pensa sobre dinheiro influencia diretamente suas emoções e decisões. Se mudar sua mentalidade, mudará também sua vida financeira!

# Atenção Plena (Mindfulness): Estar Presente nas Suas Finanças

Quantas vezes você já comprou algo sem realmente precisar? Ou se pegou gastando dinheiro sem perceber o impacto daquela decisão no seu orçamento? Em um mundo onde somos bombardeados por promoções, propagandas e o impulso de "comprar agora e pensar depois", desenvolver Atenção Plena pode ser uma das ferramentas mais poderosas para melhorar sua relação com o dinheiro.

A Atenção Plena, ou Mindfulness, é uma prática baseada na ideia de estar presente no momento, sem julgamentos e com total consciência de suas emoções, pensamentos e comportamentos. No contexto financeiro, isso significa tomar decisões mais conscientes e alinhadas com seus objetivos, em vez de agir no automático e se arrepender depois.

## O Poder de Escolher Conscientemente

Imagine a seguinte situação: Você está navegando no celular e, de repente, vê um anúncio de uma loja de roupas com uma grande promoção. O site ainda avisa: "Apenas por hoje! Últimas unidades!". Sem pensar muito, você adiciona algumas peças no carrinho e finaliza a compra.

Agora, pare um momento e reflita: essa compra foi realmente necessária? Ou será que foi motivada pela ansiedade e pelo medo de perder uma oportunidade?

Esse tipo de comportamento é comum. Muitas vezes, compramos por impulso, influenciados pelo estresse, tédio ou pelo simples desejo de recompensa imediata. Depois, quando a fatura do cartão chega, percebemos que talvez aquela compra não tenha sido tão vantajosa assim.

**ANTES DE FAZER UMA COMPRA, PARE POR ALGUNS SEGUNDOS E PERGUNTE A SI MESMO:**

- ✅ Eu realmente preciso disso ou estou agindo por impulso?
- ✅ Como estou me sentindo agora? Ansioso, entediado, triste ou cansado?
- ✅ Esse gasto está alinhado com meus objetivos financeiros?

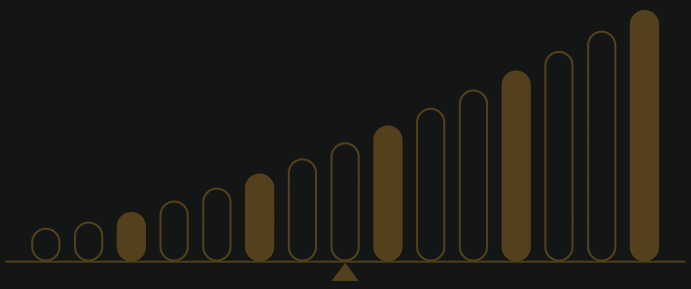
A boa notícia é que, com Mindfulness Financeiro, é possível mudar esse padrão e tomar decisões mais estratégicas.

A prática da Atenção Plena nos ensina que dinheiro não deve ser um fator de estresse ou frustração, mas sim uma ferramenta para viver de forma equilibrada e alinhada com nossos valores. Quanto mais presentes estivermos em nossas decisões financeiras, maior será nossa capacidade de evitar gastos desnecessários e construir um futuro mais seguro.

Então, na próxima vez que sentir vontade de comprar algo por impulso, respire fundo, observe seus pensamentos e tome sua decisão de forma consciente. Seu bolso – e sua tranquilidade – agradecerão.

# Você viu como os nossos pensamentos são traiçoeiros...

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.



# Como Evitar Compras por Impulso

Como resistir àquela oferta tentadora da caixa de bombom no mercado? Ou àquela promoção relâmpago no site que parece um "presente do destino"? Pois é… Todos nós já caímos na armadilha do “Compre agora! Últimas unidades!” e, quando percebemos, a fatura do cartão já está gritando por socorro.

Mas calma! Antes de passar o cartão sem pensar, que tal aplicar algumas estratégias da Psicologia Financeira e da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para controlar o impulso e tomar decisões mais conscientes?

## Identifique os Gatilhos das Suas Compras por Impulso

As compras impulsivas geralmente acontecem por um gatilho emocional. Pergunte-se: **Estou comprando porque realmente preciso ou porque estou entediado, ansioso ou triste?** Se a resposta envolver emoção e não necessidade, respire fundo e siga para o próximo passo.

## A regra dos 10s ou 24h:

Antes de finalizar a compra, pare e pergunte-se: Se eu não comprar isso agora, minha vida realmente será diferente? Se a resposta for “não”, afaste-se do carrinho e dê um tempo para pensar melhor! Para compras maiores, experimente a regra das 24 horas: deixe o item no carrinho e volte no dia seguinte. Acredite, na maioria das vezes, você perceberá que não precisa dele.

## Substitua o Prazer Imediato por Metas Financeiras Maiores

O problema das compras por impulso é que elas trazem um pico rápido de felicidade, mas podem gerar arrependimento depois. Para evitar isso, crie o hábito de lembrar dos seus objetivos:

- ✔ “Se eu economizar R$100 por mês, em um ano terei R$1.200 para algo que realmente quero!”

Quanto mais visualizamos nossas metas financeiras, mais fácil é resistir às tentações do momento!

## Cuidado com os Truques do Marketing!

As lojas sabem exatamente como nos fazer gastar!

Promoções, frete grátis e contagens regressivas ativam nosso medo de perder oportunidades (efeito FOMO). Quando vir um desconto tentador, lembre-se: não é economia se você não precisava daquilo! Você também pode desinstalar os aplicativos de lojas quando começar a observar que você está comprando demais. Uma pequena comprinha diária pode virar uma bola de neve depois!

# Desenvolvendo Hábitos Financeiros e Comportamentais Saudáveis

Pequenas mudanças diárias podem transformar sua vida financeira! Se você já tentou economizar dinheiro e desistiu no meio do caminho, saiba que o problema pode estar nos seus hábitos, e não na sua força de vontade!

A Psicologia nos mostra que hábitos são formados por gatilho, rotina e recompensa. Então, se quisermos mudar comportamentos financeiros, precisamos criar hábitos que sejam sustentáveis e tragam benefícios reais a longo prazo!

## Torne o Controle Financeiro um Hábito Natural

Dica prática: Defina um dia fixo na semana para revisar suas finanças. Pode ser toda segunda-feira de manhã ou domingo à noite. O importante é tornar essa ação parte da sua rotina!

- ✔ Registre seus gastos diariamente (pode ser num caderno ou app).
- ✔ Defina um orçamento mensal e acompanhe seus progressos.
- ✔ Faça pequenas correções ao longo do mês para evitar surpresas.

## Crie Pequenos Desafios Financeiros (E Divirta-se Com Isso!)

Você já tentou guardar dinheiro, mas acabou desistindo? Que tal transformar isso em um desafio pessoal?

**Desafio dos R$5:** Toda vez que receber uma nota de R$5, guarde-a em um pote. No final do ano, veja quanto conseguiu juntar!

**Desafio do Arredondamento**: Sempre que gastar algo, arredonde para cima e guarde a diferença. Exemplo: gastou R$17? Guarde R$3 para chegar aos R$20!

Esse tipo de estratégia ativa o cérebro de forma positiva e transforma a economia em algo prazeroso.

## Adote Pequenos Hábitos Comportamentais que Fazem a Diferença

Seu comportamento diário tem um impacto enorme na sua saúde financeira. Algumas pequenas mudanças podem transformar sua relação com o dinheiro:

**Pare de se comparar com os outros.** As redes sociais mostram apenas o lado "perfeito" da vida das pessoas, mas não revelam a realidade financeira delas. Não caia na armadilha de gastar só para parecer bem aos olhos dos outros!

Pratique a gratidão financeira. **Em vez de focar no que falta, valorize suas conquistas e o que você já tem**. Isso reduz a ansiedade e ajuda a criar uma mentalidade mais equilibrada sobre o dinheiro.

# Criando um Planejamento Financeiro Realista

Ter controle sobre suas finanças não significa abrir mão de tudo que gosta, mas sim aprender a equilibrar desejos e necessidades de forma consciente. Um planejamento financeiro realista deve respeitar sua realidade e suas prioridades.

## Passo 1 : Entenda para Onde Seu Dinheiro está indo

Antes de planejar, é essencial saber como você está gastando seu dinheiro atualmente. Para isso:

- ✔ Anote todas as despesas durante um mês (ou use aplicativos financeiros).
- ✔ Separe os gastos em categorias (essenciais, supérfluos, investimentos, etc.).
- ✔ Identifique padrões: onde você pode economizar sem grandes sacrifícios?

## Passo 2: Estabeleça Metas Financeiras Alinhadas à Sua Realidade

Ter um objetivo claro ajuda a manter a motivação. Pergunte-se:

- 💡 O que eu quero conquistar financeiramente nos próximos meses/anos?
- ✔ Pode ser pagar dívidas, criar uma reserva de emergência ou investir em um sonho.

Dica: Definir metas alcançáveis te ajudará a não se frustrar tanto. Quando criamos metas muito exorbitantes, nosso cérebro pode ver aquilo como algo difícil, nos levando a procrastinar e ficando cada vez mais distante daquela meta.

Outro ponto a ser pontuado é o poder de ter um sonho. Quando temos um sonho consolidado em nossa mente, isso pode virar um ótimo estímulo para abrir mão de coisas fúteis no presente para a realização desse grande sonho no futuro.

**Lembrando que motivação é o motivo que impulsiona a ação – quanto mais claro seu objetivo, mais fácil será agir para alcançá-lo.**

## Passo 3: Use a Regra 50-30-20 (adaptável à sua realidade!)

Uma forma simples de organizar o dinheiro:

**50%**
Gastos Essenciais (moradia, alimentação, transporte).

**30%**
Lazer e Desejos (viagens, entretenimento, hobbies).

**20%**
Poupança e Investimentos (reserva de emergência, aposentadoria, etc.).

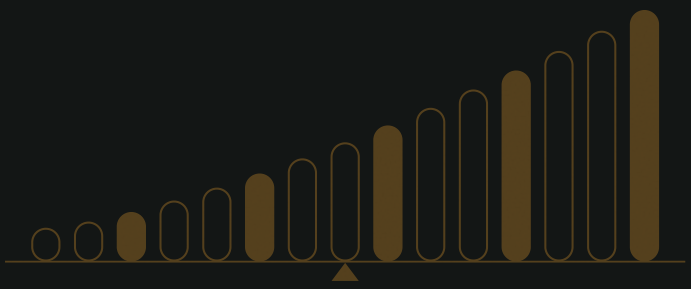
- ✔ Seu planejamento deve ser um guia, não uma prisão. Ajuste conforme necessário e celebre suas conquistas financeiras.

ⓘ **DICA EXTRA:**

**Pequenas mudanças trazem grandes resultados! Comece com ajustes simples e vá evoluindo aos poucos.**

# Talvez você não consiga reservar 20%, mas qualquer valor faz a diferença no seu futuro!

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.



# Um Futuro Financeiro Equilibrado (Reforçando o Conteúdo)

Ao longo deste eBook, exploramos como a psicologia financeira influencia nossas decisões, identificamos desafios comuns e aprendemos estratégias eficazes para lidar melhor com o dinheiro. No entanto, conhecimento sem ação não gera transformação. O verdadeiro equilíbrio financeiro vem da aplicação contínua dessas estratégias no dia a dia.

Lembre-se: equilíbrio financeiro não significa apenas acumular dinheiro, mas sim criar uma relação saudável e consciente com ele. Trata-se de tomar decisões mais alinhadas com seus valores, construir segurança para o futuro e, ao mesmo tempo, aproveitar o presente de forma responsável.

**Autoconhecimento e Planejamento:** O primeiro passo para um futuro financeiro equilibrado é entender sua relação com o dinheiro. Identificar hábitos e crenças limitantes é essencial. O planejamento financeiro, baseado em objetivos claros, ajuda a criar um caminho mais seguro para alcançar a estabilidade.

**Estabelecendo Prioridades**: Saber distinguir entre necessidades e desejos e definir prioridades financeiras pode transformar a maneira como você lida com seu orçamento. Isso envolve ter clareza sobre gastos essenciais, poupança e investimentos.

**Estratégias Comportamentais**: A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) pode ser aplicada para superar padrões de comportamento prejudiciais, como compulsão por compras ou procrastinação financeira. Modificar crenças limitantes e aprender a controlar impulsos financeiros são passos fundamentais.

**Gestão de Dívidas e Poupança:** A redução das dívidas é crucial para o equilíbrio financeiro. Além disso, criar um fundo de emergência e poupar para o futuro são práticas que ajudam a proteger sua saúde financeira e a garantir uma aposentadoria tranquila.

**Adaptação e Flexibilidade:** A vida financeira é dinâmica, e, por isso, é importante revisar periodicamente seus objetivos e estratégias. A adaptação a mudanças inesperadas, como uma promoção no trabalho ou uma crise econômica, ajuda a manter o equilíbrio.

Se você chegou até aqui, saiba que já deu um grande passo para transformar sua vida financeira. O conhecimento que adquiriu é valioso, mas sua verdadeira força está em colocá-lo em prática. **Agora, só depende de você. Sonhe alto, trace metas e construa o futuro que deseja – o poder da mudança está em suas mãos!**

E lembre-se: buscar apoio profissional, como a terapia, pode ser essencial para lidar com crenças financeiras limitantes e fortalecer sua relação com o dinheiro. Você não precisa enfrentar esse caminho sozinho!



CAPÍTULO 4 + BÔNUS

# Dicas de renda extra pra te ajudar sair do sufoco!

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.

## Renda Extra: Ajudando Aumentar Seus Ganhos

Em um cenário financeiro desafiador, uma renda extra pode ser o impulso necessário para melhorar sua qualidade de vida e alcançar seus objetivos mais rapidamente. Ela não apenas ajuda a cobrir despesas extras, mas também oferece uma oportunidade de criar um colchão financeiro para emergências ou até mesmo para investir no seu futuro.

## Dicas práticas de renda extra:

Se você está buscando formas de aumentar seus ganhos, existem várias opções acessíveis e que não exigem grandes investimentos. Aqui estão algumas ideias:

- **Garçom/Garçonete:** Trabalhar em eventos como festas de casamento, aniversários ou outros tipos de celebrações pode ser uma ótima fonte de renda extra. Dependendo do evento, é possível ganhar R$150 a R$300 por dia, e se trabalhar em vários eventos por mês, você consegue aumentar esse valor consideravelmente.
- **Festas de Casamento e Eventos**: Além de ser garçom, você pode oferecer serviços auxiliares em eventos, como ajudar na decoração, no atendimento aos convidados ou até mesmo como DJ ou fotógrafo, dependendo das suas habilidades. Esses trabalhos costumam ter uma boa remuneração e podem ser feitos nos fins de semana.
- **Design Gráfico:** Se você tem habilidades em design, pode criar logos, posts para redes sociais, materiais para empresas pequenas ou eventos. Você pode começar com projetos menores e, com o tempo, cobrar valores mais altos à medida que constrói seu portfólio e ganha mais experiência.
- **Entregador:** Trabalhar como entregador para aplicativos como Uber Eats, iFood ou Rappi é uma forma rápida e flexível de gerar uma renda extra. Você pode escolher seus horários e trabalhar apenas quando for conveniente, podendo ganhar entre R$1.000 e R$2.000 mensais, dependendo da demanda na sua região.

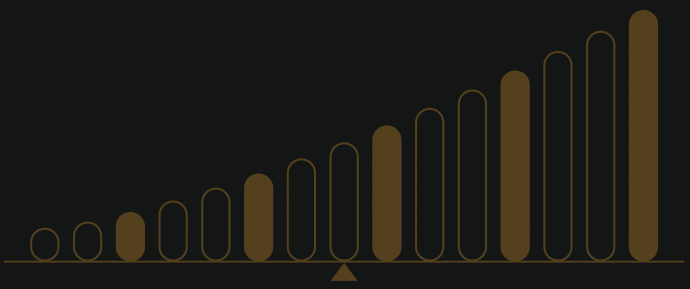
- **Babá:** Se você gosta de crianças, ser babá pode ser uma boa maneira de ganhar dinheiro extra. Muitas famílias precisam de alguém para cuidar dos filhos nos fins de semana ou à noite. Os valores podem variar de R$50 a R$100 por noite, dependendo do número de crianças e da duração.
- **Aulas Particulares:** Se você tem conhecimento em algum assunto específico, como matemática, inglês ou música, pode oferecer aulas particulares. Você pode cobrar de R$30 a R$80 por hora, dependendo da matéria e da experiência. Além disso, você pode ensinar online, o que aumenta o alcance de seus serviços.
- **Artesanato ou Produtos Personalizados:** Se você tem habilidades manuais, pode produzir itens como bijuterias, velas, quadros, produtos personalizados e vendê-los online em plataformas como Etsy, Instagram ou Mercado Livre. É uma excelente forma de criar algo único e vender diretamente ao consumidor.
- **Revenda de Produtos:** Comprar produtos por um preço mais baixo e revendê-los com uma margem de lucro é uma estratégia simples para ganhar dinheiro. Você pode revender roupas, eletrônicos, cosméticos, ou até produtos criados por você mesmo. Isso pode ser feito em plataformas como OLX, Mercado Livre ou em grupos de WhatsApp e Facebook.
- **Cuidador de Animais:** Se você ama animais, pode oferecer serviços de pet sitter ou dog walker. Muitas pessoas precisam de alguém para cuidar de seus animais enquanto estão viajando ou trabalhando. O valor por passeio ou cuidados pode variar de R$30 a R$80, dependendo da região e do tipo de serviço.
- **Marketing Digital:** Trabalhar com marketing digital, seja com afiliados ou criando conteúdo, pode ser uma excelente maneira de gerar renda extra. Com um bom planejamento, você pode ganhar entre R$500 e R$2.000 por mês inicialmente, dependendo da dedicação e da estratégia. Pode levar algum tempo para criar uma audiência e começar a ter resultados consistentes, mas com persistência, é possível alcançar lucros maiores. O tempo para dedicação depende da plataforma e do tipo de conteúdo, mas é possível começar com algumas horas por semana.

- **Criar um Perfil de Cortes no Instagram:** O mercado de cortes de vídeos está em alta, e criar um perfil no Instagram para postar vídeos curtos de temas populares pode ser uma ótima maneira de gerar dinheiro. Com consistência e foco nas tendências, você pode atrair seguidores e, com isso, começar a monetizar através de parcerias, anúncios ou produtos próprios. A dedicação inicial pode ser de 5 a 10 horas por semana, dependendo de quantos vídeos você produzir e editar.
- **Serviços locais:** Se você tem habilidades práticas, como jardinagem, serviços de elétrica, encanamento, soldas, pinturas, costura, unhas e cabelos ou reparos domésticos, esses serviços podem ser uma ótima maneira de gerar dinheiro extra na sua comunidade. Muitas vezes, o boca a boca é o melhor marketing, e o custo pode ser ajustado conforme a demanda local.

**É normal ter receio de buscar uma renda extra ou trabalhar nos finais de semana por medo de julgamentos. Mas cada hora investida em algo que te aproxima dos seus sonhos vale a pena. O sucesso não tem horário e não deve ser limitado pelo que os outros pensam. O importante é o seu bem-estar e o que você quer conquistar no futuro. Liberte-se da pressão social e lembre-se: seu esforço agora vai construir seus sonhos. Não tenha vergonha de trabalhar para alcançar seus objetivos, porque cada passo conta para o seu sucesso.**

# Pensou que acabou??
# Agora tem dois Bônus pra vocês!

Todo conteúdo que será apresentado é baseado em publicações cientificas.



BÔNUS 1

# Planner Diário

Data: _____ D S T Q Q S S

## Tarefas

06:00
07:00
08:00
09:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00
22:00
23:00

## Importante

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

## Leitura

Livro:

Páginas lidas no dia:





BÔNUS 2

# Diário da Gratidão

Nome: _____ Data: _____

**Coisas simples que me fizeram feliz:**

**Sou grata por...**

**Me orgulho de...**

**As melhores coisas que aconteceram hoje:**

# Agradecimentos

Eu sou extremamente grato por estar criando meu primeiro eBook. Sempre tive o desejo de ajudar as pessoas e, com a criação desse material, encontrei uma forma mais viável de alcançar e impactar positivamente a vida de mais pessoas.

Desde muito novo, sempre tive uma boa relação com o dinheiro. Quando comecei a trabalhar no supermercado e a juntar meu salário de R$550, isso foi fundamental para minha vida adulta, pois me ajudou a entender a importância da organização financeira. Ao longo dos atendimentos no consultório, percebi o quanto muitas pessoas enfrentam dificuldades financeiras por não terem essa base. Isso me motivou ainda mais a criar este eBook, com a esperança de poder ajudar mais pessoas a lidarem melhor com suas finanças.

Gostaria de expressar minha gratidão a todos que confiaram no meu trabalho, mesmo antes de eu me tornar psicólogo. A criação deste eBook é, sem dúvida, a realização de um sonho para mim, e fico imensamente feliz por poder compartilhar essa jornada com vocês. Este eBook foi feito com muito carinho, com o objetivo de fornecer ferramentas e dicas que realmente possam transformar a relação de cada um com suas finanças. Espero que você veja este conteúdo como um instrumento valioso, não só para aprender, mas para aplicar em sua vida de maneira prática e eficaz.

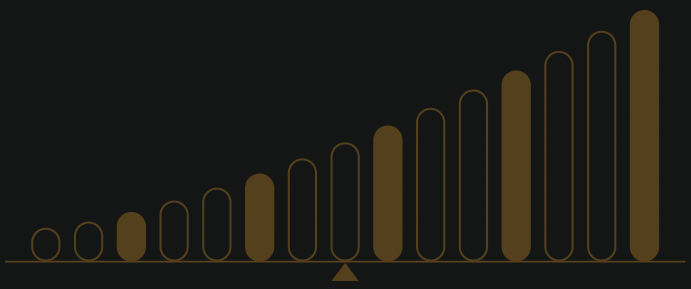
Eu acredito que a verdadeira mudança acontece quando nós acreditamos no nosso potencial e lutamos fortemente contra qualquer adversidade que tenta nos tirar do caminho dos nossos sonhos. Nesse eBook, vimos que vários desafios podem nos atrapalhar nessa jornada, mas o mais importante é nos cuidar mental-

mente e, cada vez mais, saber lidar melhor com as nossas emoções, ter mais facilidade em superar esses desafios e alcançar uma vida melhor, além da vida financeira.

Se você achou este material útil, por favor, compartilhe com amigos e familiares que também possam se beneficiar. Fico muito feliz por poder ajudar mais pessoas e, em breve, estarei lançando novos eBooks com conteúdos ainda mais profundos e valiosos! Obrigado por investir seu tempo neste material. Desejo muito sucesso na sua jornada, e que este seja apenas o começo de uma trajetória de muito crescimento e aprendizado!

# Por hoje é isso tudo! Te vejo nos próximos Ebooks! Grande abraço! Tchau!

Gilberto Junior dos Santos Borges · Psicólogo Clínico · Número do registro: CRP 04/74311 · Email: juniorsantosptt@gmail.com · Instagram: @juniorsantospsii





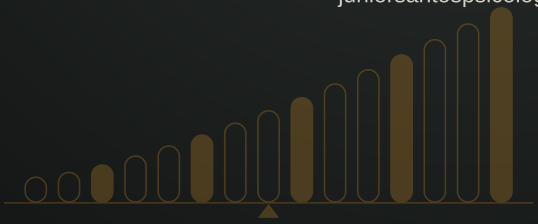
# Júnior Santos

Psicólogo Clínico · CRP 04/74311

Terapia Cognitivo-Comportamental

@juniorsantospsii

juniorsantospsicologo.com



COLEÇÃO JÚNIOR SANTOS

Nº 01 · Nº 02 · Nº 03