



Saúde financeira também é uma questão de bem-estar 💰

Falar sobre dinheiro vai muito além de números, contas e orçamento. As dificuldades financeiras podem também afetar o bem-estar emocional e a qualidade de vida.

Uma pesquisa inédita realizada pela Associação Brasileira de Profissionais de Educação Financeira (Abefin) em parceria com o Instituto Axxus, citada pelo InfoMoney, ouviu mil brasileiros com diagnósticos formais de ansiedade, depressão, estresse crônico ou síndrome de burnout.

📊 Oito em cada dez entrevistados afirmaram que dificuldades financeiras tiveram participação relevante no desenvolvimento ou agravamento de seus problemas de saúde mental.

Entre os principais desafios financeiros relatados estão:

- ♦ 69,4% — dificuldade para pagar contas básicas
- ♦ 61,2% — existência de dívidas
- ♦ 53,6% — renda insuficiente para as necessidades do dia a dia
- ♦ 31,1% — desemprego

Esses números mostram como saúde financeira e saúde emocional podem estar relacionadas. A preocupação constante com dinheiro pode aumentar a sensação de insegurança e dificultar a tomada de decisões.

Mas existe um ponto importante: pedir ajuda e começar a organizar a vida financeira também são formas de recuperar a sensação de controle.

Conhecer as dívidas, organizar os compromissos, estabelecer prioridades, evitar novos débitos e buscar alternativas de renegociação podem ser primeiros passos para transformar uma situação de preocupação em um plano de ação.

💡 Cuidar das finanças não significa apenas cuidar do bolso. É também criar condições para tomar decisões com mais tranquilidade e planejamento.

E quando o impacto emocional já está presente, buscar apoio psicológico também é importante. A reportagem do InfoMoney reúne opções de atendimento financeiro e psicológico gratuito ou a preços populares no estado do Rio de Janeiro.

💬 Na sua opinião, falar mais sobre educação financeira pode ajudar a reduzir o estresse causado pelo dinheiro?

📌 Fonte: InfoMoney — “Problemas financeiros afetam saúde mental; veja onde buscar ajuda”, publicado em 27/09/2026.

Equipe CredBlack

ACORDO FÁCIL digital credBlack

OPORTUNIDADE IMPERDÍVEL

REGULARIZE SEU DÉBITO AGORA

FACILITE SEU ACORDO

PARCELADO E RETIRE SEU REGISTRO DO SPC

Negocie direto pelo APP ou pelo WhatsApp