

COVID-19

COMO LIDAR COM A ANSIEDADE FINANCEIRA?



A **pandemia COVID-19** deixou muitas pessoas em situação de **desemprego ou de sub-emprego**, muitas pessoas **preocupadas com a estabilidade e a continuidade** da sua situação profissional e muitas pessoas que, continuando a trabalhar, experienciaram uma **redução substancial dos seus rendimentos**. Já começámos a sentir o **impacto económico** da pandemia COVID-19 e senti-lo-emos mais muito em breve, sendo que **ainda não há muitas respostas** sobre quando terminará a pandemia, qual será o futuro do trabalho e que tipo de medidas e apoios serão disponibilizados às pessoas.

A situação de pandemia é, por si só, potencialmente geradora de preocupação, ansiedade e stresse. Mas **quando temos preocupações com a nossa sustentabilidade financeira, os níveis de ansiedade podem aumentar**, e podemos sentir-nos demasiado sobrecarregados.

A ANSIEDADE FINANCEIRA É UM SENTIMENTO DE PREOCUPAÇÃO, MEDO OU DESCONFORTO COM AS NOSSAS FINANÇAS PESSOAIS. ESTÁ ASSOCIADA A UMA GESTÃO DAS FINANÇAS PESSOAIS POUCO EFICAZ E TODOS NÓS PODEMOS SENTI-LA, INDEPENDENTEMENTE DOS NOSSOS RENDIMENTOS OU PROFISSÃO.

Estudos realizados durante esta pandemia já demonstram que **a ansiedade financeira pode ser tão elevada quanto a ansiedade relativa à saúde**. Podemos sentir-nos continuamente preocupados sobre como vamos pagar as contas se perdermos o emprego ou rendimento, sobre como vamos pagar as dívidas ou as obrigações ao banco, ou em como fazer o dinheiro durar até ao fim do mês. Podemos duvidar se algum dia seremos capazes de poupar, comprar uma casa ou ter dinheiro para a reforma.

É **natural sentirmos estas preocupações**. Perante um contexto geral de crise económica, independentemente da nossa situação financeira particular, **é natural sentirmo-nos ansiosos e desanimados face ao futuro**. E em situações de desemprego, perda de rendimentos, endividamento ou incapacidade para “pagar as contas” **é natural que nos sintamos ameaçados e sobrecarregados** com problemas reais, com consequências reais e significativas na nossa vida.

Contudo, passar a noite acordados a pensar nestas preocupações não as vai resolver. Quanto mais preocupados e ansiosos estivermos com a nossa situação financeira, mais difícil será gerir a nossa Saúde Psicológica e bem-estar (e vice-versa). É **importante aprender a gerir a nossa ansiedade financeira e adoptar comportamentos que nos possam ajudar a fazer escolhas financeiras** que nos façam sentir mais confiantes.

QUE ESTRATÉGIAS PODEMOS ENTÃO UTILIZAR PARA GERIR A INCERTEZA E A ANSIEDADE FINANCEIRA?

Sugerem-se algumas estratégias que dizem respeito às nossas **emoções, pensamentos e comportamentos**, e que podem contribuir para reduzir a nossa ansiedade financeira. Estas estratégias não colocam, directamente, dinheiro na nossa carteira ou conta bancária, mas ao controlarmos melhor as nossas emoções, pensamentos e comportamentos, podemos também controlar melhor o nosso dinheiro e a forma como pensamos e decidimos sobre ele.



1. EMOÇÕES

- » **Ter consciência das nossas emoções relativamente ao dinheiro.** A nossa situação financeira pessoal não é estática – é feita de desafios e oportunidades com as quais interagimos e sobre as quais temos sentimentos. As decisões financeiras que tomamos são influenciadas pelas nossas emoções e estas, por sua vez, também têm impacto nas nossas emoções e comportamentos. Algumas das emoções mais importantes relativamente ao dinheiro são o medo, a culpa, a vergonha e a inveja, sendo muito importante que possamos reconhecer as nossas emoções pela influência que têm no nosso pensamento e nas nossas acções.
- » **Aceitar as nossas emoções relativamente a perdas financeiras.** Se a pandemia nos deixou numa situação financeira mais frágil (devido ao desemprego, *lay-off*, perda de rendimentos ou outra situação) é natural que nos sintamos tristes, com medo, frustrados ou zangados. Estes sentimentos fazem parte do processo de lidar com aquilo que perdemos.

» **Sentir gratidão.** Em momentos de crise é mais fácil reconhecermos as dificuldades e o que perdemos. Mas podemos diminuir a nossa ansiedade procurando olhar para aquilo que mantemos, que já conquistámos e no apoio que temos para ultrapassar momentos difíceis.

2. PENSAMENTOS

» **Ver a situação de várias perspectivas.** Não é a primeira vez que passamos por uma crise económica. As crises económicas também trazem oportunidades e, a seguir a elas, vem um período de recuperação e de crescimento. Se pensarmos na nossa vida profissional a médio e a longo prazo, este pode ser um breve momento/obstáculo a ultrapassar – que, quando olharmos para trás, terá tido apenas um impacto relativo no nosso percurso e do qual até poderemos para o futuro vir a retirar aspectos positivos.

» **Redefinir expectativas e necessidades.** Podemos pensar em coisas que deixámos de fazer durante a pandemia e que, neste momento, não parecem tão prioritárias como nos pareciam há um tempo atrás. Por exemplo, se calhar até é mais fácil do que nos pareceria não comprar tanta roupa, não ir a restaurantes com tanta frequência ou não viajar. Podemos também pensar na altura da nossa vida em que tivemos menos dinheiro – o que nos dava prazer nessa altura? Qual era o sentido da nossa vida?

» **Comparar com quem tem menos.** As nossas redes sociais estão cheias de manifestações de aparente “riqueza” – carros, casas, viagens, objectos, etc. E nós temos tendência a compararmo-nos com a altura em que tivemos rendimentos mais elevados ou com pessoas que percebemos como tendo mais dinheiro do que nós. Esta comparação pode causar ansiedade. E talvez possa ser mais útil compararmo-nos a alguém que tem menos do que nós e perguntarmo-nos como farão essas pessoas para lidar com as dificuldades e ter uma vida com significado.



» **Pensar no pior cenário possível.** Pode parecer contra-intuitivo, mas imaginar qual seria o pior cenário possível pode diminuir a nossa ansiedade. Podemos pensar uns minutos sobre como seria se o pior acontecesse e, depois de reconhecermos os nossos medos e receios face a esse cenário, pensar também num plano para o enfrentar. A verdade é que nem sempre as coisas correm bem, mas planear e prever as nossas respostas a situações difíceis pode ajudar-nos a sentir mais controlo e também a sermos mais bem-sucedidos na gestão dos desafios.

» **Manter um nível baixo de preocupação.** Estar constantemente ansioso por causa da nossa situação financeira tem consequências negativas no nosso bem-estar e Saúde Psicológica. No entanto, manter um nível baixo de preocupação pode proteger-nos de tomar decisões menos adequadas ou incentivar-nos a poupar mais.



3. COMPORTAMENTOS

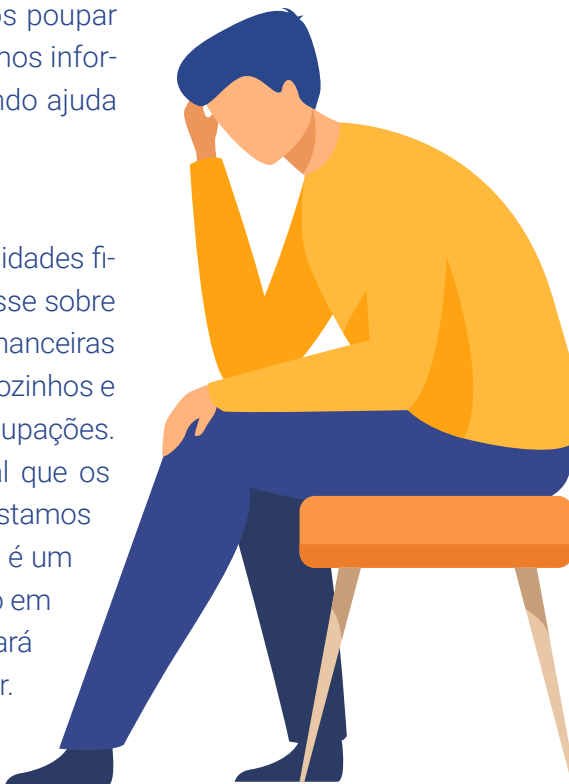
» **Enfrentar medos.** Quando nos sentimos ansiosos tendemos a adoptar comportamentos de evitamento. Por exemplo, evitamos falar com outras pessoas sobre o que nos preocupa ou lidar com o facto de nos estarmos a endividar. Mas quando enfrentamos os nossos receios as coisas tendencialmente correm melhor. Por exemplo, pedimos ajuda a alguém em quem confiamos e analisamos a melhor forma de gerir as nossas dívidas.

» **Gerir atentamente o orçamento doméstico.** Conhecer a nossa situação financeira, registar onde, como e quando gastamos o dinheiro que temos disponível pode ajudar-nos a perceber, por exemplo, se há alguma categoria onde possamos gastar menos ou a planear as nossas compras. Nem as nossas vidas nem as nossas despesas são todas constantes, por isso devemos monitorizar o nosso orçamento doméstico regularmente. Na página do Plano Nacional de Formação Financeira – [Todos Contam](#) – pode obter informações e pistas sobre como planear o seu orçamento familiar e aceder a simuladores que ajudam a geri-lo.

» **Banir a vergonha.** Podemos sentir-nos envergonhados por não estarmos a ser capazes (ou não termos sido no passado) de gerir o nosso dinheiro e adoptar práticas financeiras adequadas à nossa situação. Esta vergonha pode perpetuar um ciclo de ansiedade e má gestão financeira. É importante lembrarmo-nos que não estamos sozinhos (há muitas pessoas a passar por dificuldades financeiras e situações de sobre-endividamento) e que podemos aprender a organizar melhor as nossas finanças evitando erros futuros. Pedir ajuda não é vergonha.

» **Aumentar os conhecimentos financeiros.** Aquilo que não conhecemos provoca mais receio. Por isso, se não sabemos como podemos poupar ou escolher as opções mais ajustadas para nós, é útil procurarmos informação – sozinhos, utilizando os recursos disponíveis, ou pedindo ajuda a um especialista.

» **Partilhar as preocupações financeiras.** A partilha de responsabilidades financeiras, em casal, pode ajudar a diminuir a ansiedade e o stresse sobre o dinheiro. Da mesma forma, partilhar as nossas preocupações financeiras com alguém em quem confiemos pode fazer-nos sentir menos sozinhos e até ajudar a arranjar novas estratégias para resolver essas preocupações. Quando temos filhos ou familiares ao nosso cuidado, é natural que os queiramos proteger, ocultando as dificuldades financeiras que estamos a sentir. Falar sobre as nossas finanças pode não ser fácil (aliás, é um tema por vezes considerado privado e que não deve ser discutido em público ou mesmo entre familiares), mas tendencialmente ajudará a diminuir a nossa ansiedade e a tensão que todos poderão sentir. Dizer a verdade sobre a nossa situação financeira é importante para nós e para aqueles que nos são mais próximos, pois será preciso envolver todos nos esforços de resolução da situação.



» **Mantermo-nos activos.** Podemos aproveitar o tempo que temos livre para, por exemplo, realizar actividade física – a actividade física tem inúmeros benefícios, incluindo melhorar o nosso humor e diminuir a ansiedade, logo ajudar-nos a tomar melhores decisões.

» **Garantir o autocuidado.** Cuidar de nós próprios, garantindo que descansamos, mantemos uma alimentação adequada e temos momentos de relaxamento e prazer é fundamental para termos energia para enfrentar e resolver problemas. Investir na nossa Saúde Psicológica pode parecer uma tarefa difícil, mas manter o nosso bem-estar psicológico pode ser determinante para ultrapassarmos as nossas dificuldades.

» **Não fazer do consumo de álcool um refúgio.** Quando estamos stressados e ansiosos o álcool pode tornar-se (mais) um problema, quando o utilizamos como forma de lidar com essas emoções. O álcool não nos ajudará a resolver os nossos problemas financeiros e pode criar uma fonte adicional de stresse.

» **Pedir ajuda.** Existem diversos serviços e profissionais dedicados a apoiar o processo de planeamento e gestão financeira, muitas vezes de forma gratuita. Para além de recorrer a este apoio, se a preocupação e a ansiedade com o dinheiro está a começar a perturbar a sua vida, peça ajuda – um Psicólogo pode ajudar. Saiba como [aqui](#).

SE ESTÁ DESEMPREGADO,
CONSULTE O DOCUMENTO
DE APOIO COVID-19 FIQUEI
DESEMPREGADO... E AGO-
RA? PODE SER ÚTIL.

SE ESTÁ PREOCUPADO COM
O SEU BEM-ESTAR E SAÚDE
PSICOLÓGICA, PREENCHA A
CHECKLIST COMO ME SINTO?

