

A top-down view of a stethoscope with a silver chest piece and black tubing, set against a solid blue background. The tubing is coiled in a large, stylized 'S' shape. A white rectangular text box is centered in the lower half of the image, with a green bar at its base.

Dicas Práticas  
Saúde Financeira e Saúde Mental  
com Ana Paula Hornos

# Currículo Ana Paula Hornos

DEDICADA À PSICOLOGIA, EDUCAÇÃO FINANCEIRA E MEDIAÇÃO DE CONFLITOS



Mestranda Psicologia:



Engenheira:



MBA e Finanças:



Especializações:



EXPERIÊNCIA NAS ÁREAS DE FINANÇAS, ESTRATÉGIA, PLANEJAMENTO E MEDIAÇÃO

DIRETORA:



OUTROS TRABALHOS:



MEDIAÇÃO:



PROFESSORA CONVIDADA:



CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO:







# Emoções, Tempo e o Dinheiro

PASSADO



PRESENTE



FUTURO



## DÍVIDAS

# Impacto das Crises Econômicas e de Problemas Financeiros

Pesquisas apontam:

- Questões financeiras são a segunda maior causa de divórcio
- É mais fácil alguém falar sobre uma traição em terapia do que sobre problemas financeiros
- Crises econômicas agravam números de casos de depressão, crises de ansiedade, violência doméstica e suicídio
- Entre as principais causas do aumento dos casos estão as dificuldades em suportar altos níveis de endividamento e/ou de vivenciar perdas financeiras reais ou imaginárias.



# Sinais e Sintomas de problemas com saúde financeira e saúde mental



1 – <b>Insônia</b>	9 – <b>Contas no vermelho</b> e pedido constantes de empréstimos
2 – <b>Compulsão</b> : comprar, acompanhar investimentos, guardar dinheiro, presentear ou trabalhar exageradamente	10 – <b>Falta de atenção</b> , dificuldade de concentração, evitação ou <b>procrastinação para olhar para própria finanças</b>
3 – <b>Sensação de prazer seguida</b> por arrependimento ou <b>culpa</b> ao lidar com o dinheiro	11 – <b>Problemas de memória</b>
4 – <b>Alcoolismo/drogas</b> : consumo para alívio de preocupações	12- <b>Cansaço constante e Fadiga</b>
5 – Estar sempre <b>tenso(a) e ansioso(a)</b>	13- <b>Dor de Cabeça</b>
6 – <b>Alterações bruscas no humor</b>	14- <b>Dores Musculares</b>
7 – Pensar e/ou <b>falar muito em dinheiro</b>	15 – <b>Alteração no apetite , excesso ou falta</b>
8 – <b>Busca por dinheiro rápido e fácil</b>	16 – <b>Afastamento das pessoas</b>

**Saúde Mental** definida como **estado de bem-estar**, em que a pessoa é capaz de:

perceber suas  
próprias  
habilidades

lidar com os  
estresses  
cotidianos

transitar com  
liberdade e  
autonomia

trabalhar de  
forma produtiva  
e para a  
comunidade



• Estado de bem-estar, em que a pessoa é capaz de:

perceber suas  
próprias  
habilidades

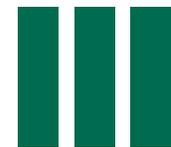
lidar com os  
estresses  
cotidianos

transitar com  
liberdade e  
autonomia

trabalhar de  
forma produtiva  
e para a  
comunidade



# 12 DICAS em 4 PASSOS para Saúde mental e financeira



# Dicas Práticas para Saúde Mental e Financeira

Dica #1:  
Desenvolva Empatia por  
Você Mesmo (a)

Dica #2:  
Busque  
Autoconhecimento e  
Conheça suas  
Habilidades

Dica #3:  
Equilibre destino do \$ em  
70% Usar, 20% Poupar e  
10% Doar

Dica #4:  
Organize Orçamento e  
Agenda Pessoal.  
Acompanhe. Controle

Dica #5:  
Trabalhe  
Comportamentos para  
Autonomia e Liberdade

Dica #6:  
Pratique o Autocuidado

Dica #7:  
Trabalhe a Aceitação e  
Gratidão

Dica #8:  
Trabalhe Pensamentos  
para lidar com as  
Adversidades

Dica #9:  
Tenha Propósito em seu  
Trabalho

Dica #10:  
Cuide das Relações  
Humanas em Qualquer  
Ambiente

Dica #11:  
Desenvolva Senso de  
Contribuição no que Faz

Dica #12:  
Busque ajuda profissional  
se precisar!



# ORÇAMENTO E CONTROLES

ORÇAMENTO IDEAL	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
SALDO INICIAL												
RECEITA												
USAR (70%)												
MORADIA												
ALIMENTAÇÃO												
TRANSPORTE												
FUNCIONÁRIOS												
CUIDADOS PESSOAIS												
VESTUÁRIO												
EDUCAÇÃO												
SAÚDE												
LAZER												
ANIMAL DE ESTIMAÇÃO												
MANUTENÇÃO												
FINANCEIRO												
OUTROS												
DOAR (10%)												
INVESTIR (20%)												
SALDO FINAL												
RESERVAS (investir 20%)												

**DICA #4**

# Planejamento da Semana

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
Café (6h as 8h)					
Manhã (8h00 as 12h30)					
Almoço (12h30 as 14h00)					
Tarde (14h – 17h)					
Fim de Tarde (17h – 20h )					
Noite (20h as 22h)					
Sono (22h as 6h)					



DICA #6

Praticar o  
Autocuidado

Treino da Paciência e Mindfulness

Alimentação Saudável

Exercícios Físicos

Descanso: Lazer e Sono

E ...



DICA #7

# Aceitação e Gratidão

A group of diverse people, including a man with a beard and a woman with glasses, are smiling and interacting in a modern office setting. The background shows a wooden wall and a window.

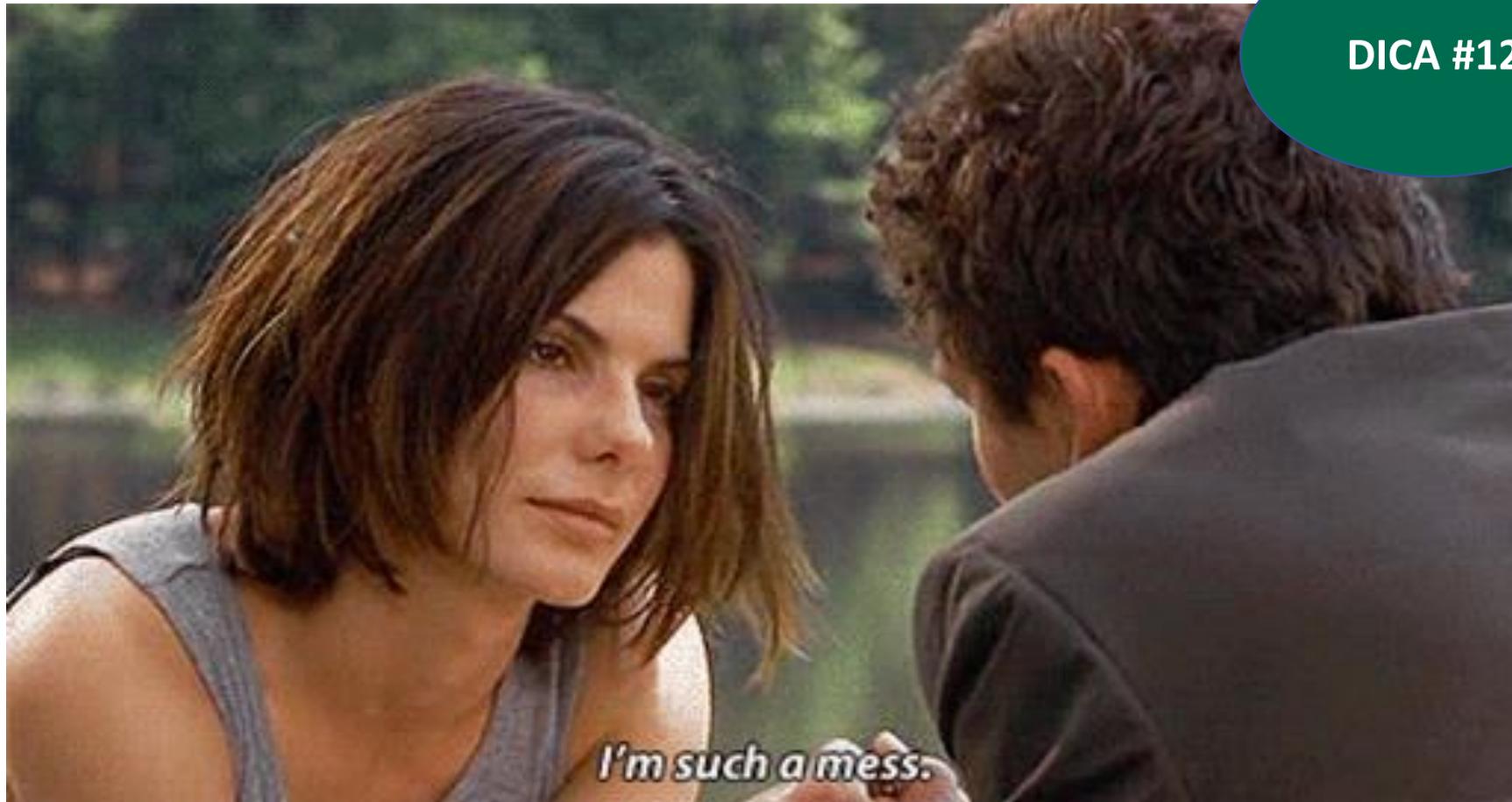
# Queremos pertencer!

## Cuide das Relações Humanas em Qualquer Ambiente

DICA #10

# Busque Ajuda! Ofereça Ajuda!

DICA #12



ANA PAULA  
HORNOS

PSICÓLOGA e EDUCADORA FINANCEIRA

Dados para  
Contato



@anapaulahornos

