

Quando o Bolso Pesa, a Mente Sofre:
Construindo Saúde Financeira para
Preservar Sua Saúde Mental



ROBERTA ALMEIDA
Assessoria Financeira

O peso invisível das dívidas

“Você já percebeu como uma fatura em aberto, um boleto atrasado ou um limite estourado conseguem tirar o seu sono mais do que qualquer outra coisa?”

Finanças e saúde mental: ansiedade, insônia, brigas familiares, queda de produtividade.

Endividamento das famílias sobe para 77,6% em abril, diz CNC

Derise Lura, do Estadão Conteúdo

07/05/25 às 14:48 | Atualizado 07/05/25 às 14:48



ROBERTA ALMEIDA
Assessoria Financeira

O peso invisível das dívidas

Exemplo prático: uma situação cotidiana — alguém recebe o salário, mas antes de 7 dias já está todo comprometido.

Reflexão: “Será que a sua vida está girando em torno de pagar contas, ou em torno de viver de verdade?”

O ciclo da dívida e como ele te aprisiona

Ciclo emocional da dívida:

1. Compra → Alívio momentâneo.
2. Chegada da conta → Ansiedade.
3. Endividamento → Vergonha.
4. Repetição → Desgaste emocional.

Culpa e o silêncio: muitos escondem dívidas da família e carregam esse peso sozinhos.

O ciclo da dívida e como ele te aprisiona

História real de um “homem provedor endividado”.

“Mas se existe um ciclo da dívida, também existe um ciclo da liberdade. E a boa notícia é: você pode começar hoje.”

Construindo saúde financeira para aliviar a mente

3 pilares da saúde financeira:

1. **Organização** – clareza sobre quanto entra e quanto sai.
2. **Planejamento** – dar destino ao dinheiro antes que ele suma.
3. **Disciplina** – pequenas escolhas diárias que aliviam o bolso e a mente.

Exemplos práticos simples:

- Uma planilha de orçamento básico.
- A técnica dos “envelopes” (separar dinheiro por categorias).
- Reduzir custos invisíveis (assinaturas que não usa, juros do rotativo etc.).

Construindo saúde financeira para aliviar a mente

“Imagina dormir com a certeza de que o seu salário não vai acabar antes do fim do mês? Como ficaria sua paz mental?”

O caminho para virar o jogo

Não tem como separar saúde mental + saúde financeira.

- “O dinheiro não compra felicidade, mas a falta dele compra ansiedade.”
- “Viver endividado não é viver, é sobreviver.”

Mas existe solução:

É possível sair das dívidas com método.

A organização financeira não é um dom, é uma habilidade que qualquer pessoa pode aprender.



“E é exatamente para isso que eu criei o curso ***Como Sair das Dívidas***.

Nele eu te ensino, passo a passo, como organizar suas finanças, negociar suas dívidas, sair do vermelho e finalmente começar a viver com leveza financeira.

Porque você merece dormir em paz, merece viver sem a culpa do boleto atrasado e merece dar um futuro mais tranquilo para a sua família.

Então, se você quer começar hoje essa transformação, escaneie o QRcode que está aqui e faça parte do curso. O primeiro passo para a sua liberdade começa agora.”
