



# Bem-estar financeiro

Como ter uma relação saudável com o seu dinheiro?

---

Psicóloga Raquel Uemura

Faça seu cadastro:



# Eu sou a RAQUEL

Psicóloga parceira Wellz.

Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental.

Pós-graduada em Neurociência, Psicologia Positiva e Mindfulness.

Psicoterapia Individual e de Casais.

Especialidades: Relacionamentos e psicologia do dinheiro.





# Agenda

**PANORAMA**

---

**SABOTADORES**

---

**TÉCNICAS PRÁTICAS**

---

**ESTILO DE VIDA PLANEJADO**

---

**SAÚDE MENTAL**

---

**HABILIDADES NECESSÁRIAS**

---

**O QUE ENVOLVE SUCESSO FINANCEIRO**


---

---

# Avalie sua sobrecarga mental...

Para lidar com o dinheiro é necessário **CALMA** e **PACIÊNCIA**



wellhub 

**Estamos aqui  
para te apoiar  
neste Pilar!**



# Panorama de Finanças x Saúde Mental

44%

População brasileira  
inadimplente  
(72.66 milhões)



56%

Sente alto nível de  
estresse com  
medo de perder  
fonte de renda.

Anbima, Serasa/Opinion Box  
(2023)

69%

Evita conversar  
sobre dinheiro ou  
pedir ajuda.

Serasa/Opinion Box (2024)



O que o  
**dinheiro**  
**significa**  
para você?



Qual a sua  
**dificuldade** em  
lidar com o  
dinheiro?

## Sabotadores:



**Instabilidade  
emocional**



**Compulsões e  
impulsividades**



**Dependência  
financeira**



**Consumismo  
e ambiente**



**Autossacrifício**

# Dinheiro não é o fim, é o meio.

Para alguns casos de grande sofrimento:

<https://devedoresanonimos-sp.com.br/> <https://www.proamiti.com.br/>

# Quais são as suas **crenças limitantes**?

1. Não mereço gastar comigo.
2. Vou morrer mesmo, para que poupar?
3. Investir é só para ricos.
4. O dinheiro não compra felicidade.
5. Se eu não gastar com isso, não serei aceito pela minha família.



# Planejamento financeiro requer:

1. Educação financeira;
2. Consumo consciente;
3. Saber quanto se recebe e quanto e como se gasta (controle financeiro);
4. Ter orçamento para destinar cada gasto;
5. Reserva de emergência;
6. Investimento no futuro.



# 50-30-20

## Técnica para criar seu orçamento



ATENÇÃO!

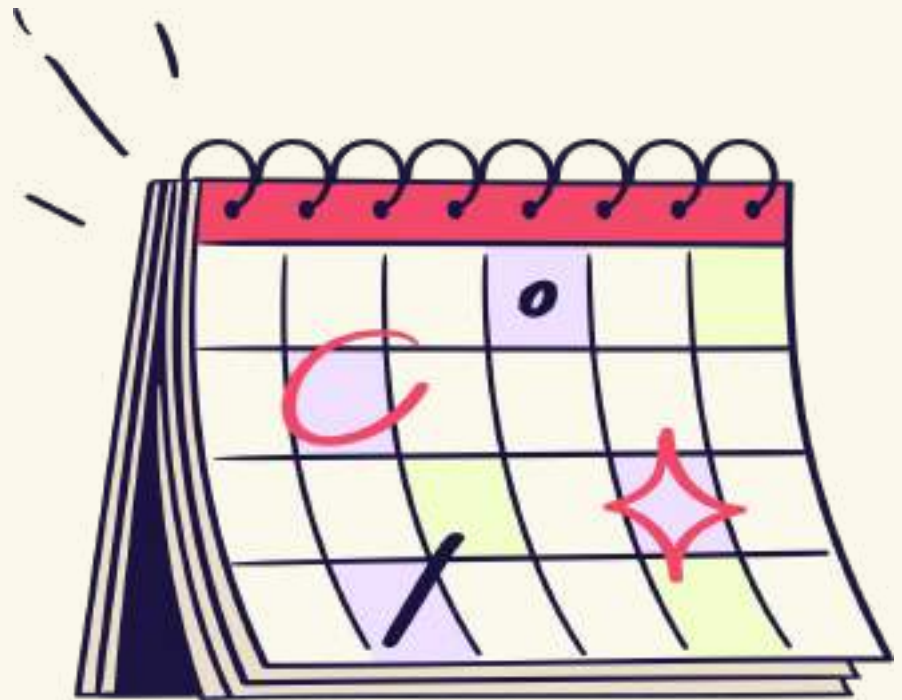


# Atenção aos atalhos do dinheiro fácil.

**Apostar em jogos de azar não será benéfico em nenhuma circunstância.**

# Organização na prática:

1. Fatores de risco que te deixam vulnerável.
2. Listas e praticidade sempre são úteis.
3. Automatize os pagamentos.
4. Necessidade x desejo de comprar.
5. Pense meia hora antes de agir.



## Estilo de vida:



**Fale sobre  
dinheiro** com  
quem sabe



**Não viva  
degraus acima  
da realidade**



**Não faça  
dívida** com  
outra dívida



**Cuidado com  
os gastos** por  
modismo

**Parcelamento  
excessivo**

**=**

**Empobrecimento  
do seu futuro**



Quais são  
suas **metas**  
**financeiras?**

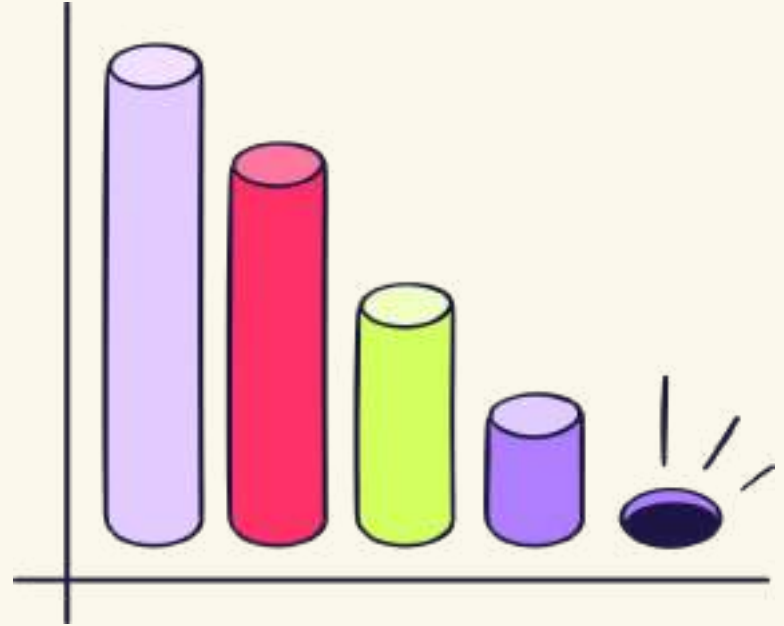
# Saúde mental:

1. Quais suas memórias infantis relacionadas ao dinheiro?
2. Qual o seu estilo financeiro? (Tenha autonomia da família).
3. Você compra o amor das pessoas com presentes e eventos?
4. A vaidade e comparação estão te impactando?



# Habilidades necessárias:

1. Quais são os "conforto emocionais" gratuitos e saudáveis?
2. Como dizer não para alguns pedidos/convites?
3. Do que você pode desapegar/vender?
4. Em que você pode economizar?
5. Como aumentar a sua renda?
6. Sua culpa/vergonha te paralisa?



# Caminhos possíveis...

**Auto-Responsabilidade**



**Honestidade Radical**



**Do que você  
está abrindo  
mão vivendo  
uma vida sem  
controle?**

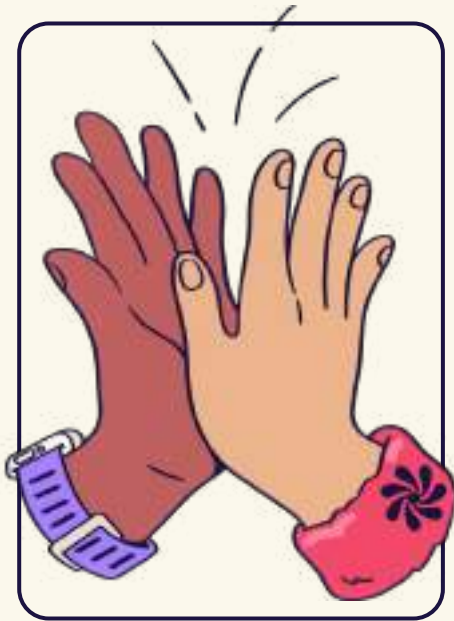
QUERO? PRECISO?  
POSSO? PODE ESPERAR?

**Consumo consciente**

# O que está por trás do **sucesso financeiro?**

- Qualidade de vida;
- Esperança;
- Sonhos;
- Comunicação;
- Rede de apoio;
- Autoconhecimento;
- Autoconfiança;
- Mindfulness.





**Cuide da sua saúde mental e física hoje para economizar com remédios e hospitais no futuro.**

PARA  
APROFUNDAR:

## Valeria Maria Meirelles - psicóloga



YouTube

Pod Isso, Meninas?

Podcasts disponíveis em toda a seção. Confira as principais séries gratuitas.

Com: Natália Bertão e Ana Leoni

Pod Isso, Meninas? Seu dinheiro no divã - Dra. Valéria Meirelles, a Psicóloga do Dinheiro - 13/03/24

Rádio CBN

Inscreva-se

20

Compartilhar

Download

## Me poupe / Nathalia Arcuri



YouTube

Me Poupe

ORGANIZE SEU DINHEIRO SEM PLANILHA: O melhor jeito de fazer sobrar!

Me Poupe

13 mil

Compartilhar

PARA  
APROFUNDAR:

## Papai Financeiro / Thiago Godoy



## Nath Finanças







# Baixe agora nosso APP!

---





## CADASTRO

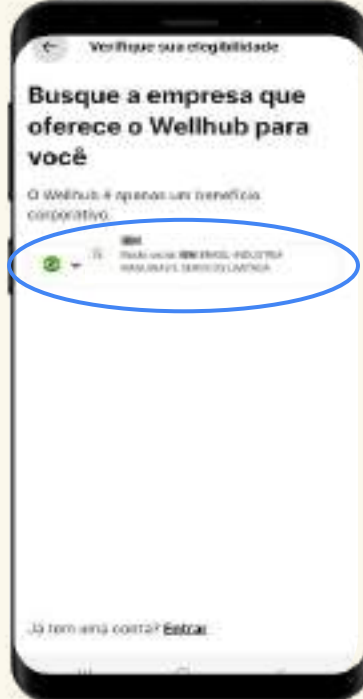
### Parabéns!

Primeiro passo foi dado, agora vamos finalizar o seu cadastro.



1

Após baixar o app, selecione o botão "CADASTRE-SE GRATUITAMENTE"



2

Informe o nome da sua empresa



3

Insira seu N° Matrícula e CPF, e clique em Continuar.

Neste campo, informar o seu e-mail corporativo

## PRONTO!

Cadastre seu e-mail e sua senha e conheça os planos/ modalidades disponíveis para você.



# Finanças

## Acompanhe suas contas com o Wellhub

Destaques



### Saúde financeira

Ferramentas para controle do orçamento, registro de despesas e definição de objetivos, com insights para economizar ou quitar dívidas.

### Aplicativos para Organizar suas Finanças

O **Organizze** facilita o controle de despesas e orçamentos. O **Mobilis** ajuda a gerenciar o orçamento e alcançar metas financeiras, como poupança e investimentos. Ferramentas simples para um bem-estar financeiro eficaz.

# Apps para dar aquele up no seu planejamento



## Mobills (plano gratuito)



### Gestão financeira pessoal.

Organização do orçamento pessoal, acompanhamento de metas financeiras e orientações sobre investimentos, com foco no longo prazo.



## Organizze



### Planejamento de objetivos financeiros de longo prazo.



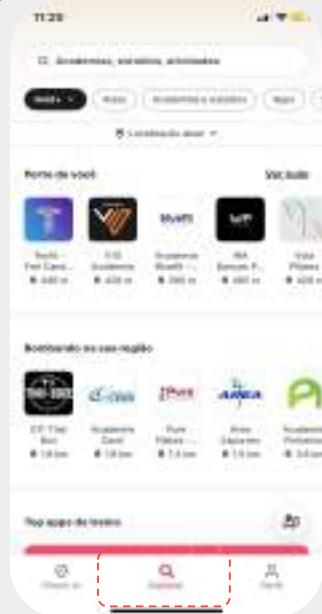
Controle de despesas, criação de orçamentos personalizados e relatórios financeiros para acompanhar sua evolução.



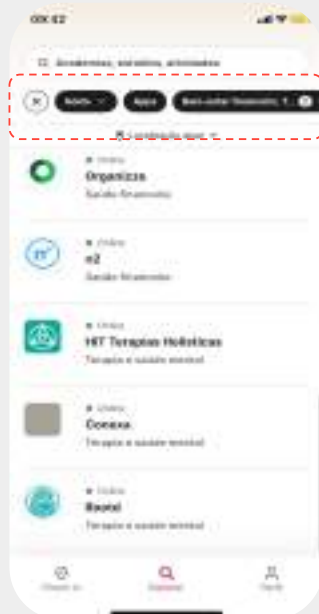


Cuidando da Saúde Financeira: O Caminho para a Estabilidade

# Como Baixar os Apps e Focar na Sua Saúde Financeira!



EXPLORAR > APPS



SELECIONE O APP DESEJADO



Clique no botão "ATIVAR"



Informe os mesmos dados utilizados no Wellhub





# Dúvidas?

---

# Obrigada!

[@raqueluemura.psico](https://www.instagram.com/raqueluemura.psico)  
11 9 7723-6474

