

## **PADRÕES EMOCIONAIS E COGNITIVOS NO ENDIVIDAMENTO FINANCEIRO: UM ESTUDO BASEADO NA PRÁTICA CLÍNICA**

EMOTIONAL AND COGNITIVE PATTERNS IN FINANCIAL DEBT: A STUDY  
BASED ON CLINICAL PRACTICE

PATRONES EMOCIONALES Y COGNITIVOS EN LA DEUDA FINANCIERA: UN  
ESTUDIO BASADO EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

**Paulo Zago Neto<sup>1</sup>**

DOI: 10.54899/dcs.v23i87.4687

Recibido: 19/01/2026 | Aceptado: 12/02/2026 | Publicación en línea: 20/02/2026.

### **RESUMO**

O endividamento financeiro de uma pessoa ou de uma determinada classe social, tem sido tradicionalmente abordado mediante a ótica econômica e educacional, enfatizando a ausência de conhecimento técnico como principal fator explicativo. Contudo, o presente artigo procura trazer evidências clínicas que sugerem que as variáveis emocionais desempenham um papel central na gênese e manutenção das dívidas. Através deste artigo, objetiva-se identificar e analisar padrões emocionais e cognitivos recorrentes em indivíduos que apresentam endividamento financeiro persistente, a partir da observação sistemática da prática clínica em psicologia. Trata-se de um estudo qualitativo, de natureza descritiva, baseado na análise de atendimentos psicoterapêuticos realizados ao longo da prática profissional do autor. Foram identificados sete padrões comportamentais centrais: 1º) Desregulação emocional, 2º) Déficit de alfabetização financeira, 3º) Adiantamento de sonhos, 4º) Uso do dinheiro como instrumento de autoafirmação, 5º) Orgulho, 6º) Tomada de decisão emocionalmente enviesada e 7º) Ausência de planejamento financeiro. Está claro de que não são somente estes os fatores que têm o poder de trazer endividamento financeiro para um indivíduo, porém, dentro do que foi observado, estes sete são os que mais puderam ser encontrados como causa de endividamento na vida dos pacientes atendidos. Este estudo justifica-se pela sua relevância social, já que se constata que o endividamento financeiro da população brasileira tem alcançando níveis extremamente preocupantes, sendo assim, a questão de pesquisa emergida é que o endividamento não pode ser compreendido apenas como falha racional, mas como expressão de conflitos emocionais, distorções cognitivas e dificuldades na regulação emocional. Conclui-se que intervenções clínicas e preventivas devem integrar educação financeira e psicologia, promovendo mudanças sustentáveis no comportamento financeiro.

**Palavras-chave:** Endividamento Financeiro. Emoções. Dinheiro. Padrões Emocionais. Psicologia Clínica.

---

<sup>1</sup> Bacharel em Psicologia, Centro Universitário Unifafibe, Bebedouro, São Paulo, Brasil.  
E-mail: netozagoneto@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-4750-2958>

## ABSTRACT

The financial indebtedness of an individual or a specific social class has traditionally been approached from an economic and educational perspective, emphasizing the lack of technical knowledge as the main explanatory factor. However, this article seeks to present clinical evidence suggesting that emotional variables play a central role in the genesis and maintenance of debt. This article aims to identify and analyze recurring emotional and cognitive patterns in individuals with persistent financial indebtedness, based on systematic observation of clinical practice in psychology. This is a qualitative, descriptive study based on the analysis of psychotherapeutic sessions conducted throughout the author's professional practice. Seven central behavioral patterns were identified: 1) Emotional dysregulation, 2) Financial literacy deficit, 3) Procrastination, 4) Use of money as a tool for self-affirmation, 5) Pride, 6) Emotionally biased decision-making, and 7) Lack of financial planning. It is clear that these are not the only factors that can lead to financial debt for an individual; however, based on observations, these seven are the most frequently found causes of debt in the lives of the patients treated. This study is justified by its social relevance, as it is observed that the financial indebtedness of the Brazilian population has reached extremely worrying levels. Therefore, the emerging research question is that indebtedness cannot be understood solely as a rational failure, but as an expression of emotional conflicts, cognitive distortions, and difficulties in emotional regulation. It is concluded that clinical and preventive interventions should integrate financial education and psychology, promoting sustainable changes in financial behavior.

**Keywords:** Financial Indebtedness. Emotions. Money. Emotional Patterns. Clinical Psychology.

## RESUMEN

El endeudamiento financiero de un individuo o de una clase social específica se ha abordado tradicionalmente desde una perspectiva económica y educativa, enfatizando la falta de conocimientos técnicos como principal factor explicativo. Sin embargo, este artículo busca presentar evidencia clínica que sugiere que las variables emocionales desempeñan un papel central en la génesis y el mantenimiento del endeudamiento. Este artículo tiene como objetivo identificar y analizar patrones emocionales y cognitivos recurrentes en individuos con endeudamiento financiero persistente, basándose en la observación sistemática de la práctica clínica en psicología. Se trata de un estudio cualitativo y descriptivo basado en el análisis de sesiones psicoterapéuticas realizadas a lo largo de la práctica profesional del autor. Se identificaron siete patrones conductuales centrales: 1) Desregulación emocional, 2) Déficit de alfabetización financiera, 3) Procrastinación, 4) Uso del dinero como herramienta de autoafirmación, 5) Orgullo, 6) Toma de decisiones con sesgo emocional y 7) Falta de planificación financiera. Es evidente que estos no son los únicos factores que pueden conducir al endeudamiento financiero de un individuo; Sin embargo, según las observaciones, estas siete son las causas de endeudamiento más frecuentes en la vida de los pacientes tratados. Este estudio se justifica por su relevancia social, ya que se observa que el endeudamiento financiero de la población brasileña ha alcanzado niveles extremadamente preocupantes. Por lo tanto, la pregunta de investigación emergente es que el endeudamiento no puede entenderse únicamente como un fracaso racional, sino como una expresión de conflictos emocionales, distorsiones cognitivas y dificultades en la regulación emocional. Se concluye que las intervenciones clínicas y preventivas deben integrar la educación financiera y la psicología, promoviendo cambios sostenibles en el comportamiento financiero.

**Palabras clave:** Endeudamiento Financiero. Emociones. Dinero. Patrones Emocionales. Psicología Clínica.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---

## INTRODUÇÃO

Do ponto de vista institucional, a psicologia econômica pode ser considerada uma disciplina jovem, que conta com algumas poucas décadas em seu percurso (Ferreira, 2014) e mesmo sendo uma disciplina ~~jovem~~ (evitar repetição não enfática) recente, vem realizando um trabalho formidável, trabalho este que tem levado transformação e informação para aqueles que carecem.

Através dos estudos realizados pela psicologia econômica, é possível notar o crescimento do endividamento financeiro da população, o que infelizmente tem se consolidado como um fenômeno social relevante, afetando indivíduos de diferentes classes econômicas e faixas etárias. Estudos mostram que 65% dos casamentos que terminaram em divórcio nos últimos vinte anos tiveram como estopim problemas financeiros (Brunet, 2018. p. 16). Apesar da ampla disseminação de conteúdos sobre educação financeira, principalmente nos últimos anos, no âmbito da internet, através de influenciadores, observa-se que muitos indivíduos continuam apresentando dificuldades persistentes em manter equilíbrio financeiro, mesmo possuindo algum tipo de conhecimento básico sobre orçamento, juros e planejamento.

Essa aparente contradição aponta para a limitação de abordagens que tratam o endividamento financeiro, exclusivamente como um problema racional ou de falta de informações. Na prática clínica, é recorrente a observação de que as decisões financeiras de cada indivíduo, estão profundamente ligadas aos seus estados emocionais, padrões cognitivos (crenças) e experiências individuais acumuladas ao longo da vida, o que corrobora com o que afirma Housel (2021, p. 12.) quando ele afirma que o sucesso financeiro tem menos a ver com a sua inteligência e muito mais a ver com o seu comportamento.

Nesse contexto, torna-se necessário ampliar a compreensão do endividamento, integrando as contribuições da psicologia clínica e da psicologia econômica. O presente estudo parte da hipótese de que o comportamento financeiro é fortemente influenciado por fatores emocionais e cognitivos, os quais podem ser organizados em padrões recorrentes e observáveis clinicamente,

e segundo Brunet (2018, p. 15) “o dinheiro está completamente ligado ao universo emocional”

O objetivo deste artigo é descrever os sete padrões emocionais e cognitivos associados ao endividamento financeiro que mais foram possíveis de ser observados ao longo dos meus anos de prática clínica, contribuindo para uma compreensão mais profunda do fenômeno e para o desenvolvimento de intervenções mais eficazes. Sendo assim, a questão de pesquisa proposta é: “Quais são os padrões emocionais e cognitivos recorrentes que podem ser identificados em indivíduos endividados e como eles se relacionam com o comportamento financeiro?”

Em síntese, espera-se que essa discussão possa trazer mais clareza, afim de que pessoas que sofrem por conta do endividamento, possam então ser capazes de receber a ajuda necessária, sempre partindo do pressuposto de que a forma como lidamos com o dinheiro não é somente racional, mas também emocional.

## FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A psicologia cognitiva sugestiona que o processo humano de decisão está sujeito a diversas ilusões cognitivas (Lima, 2003, p. 6). Estudos em psicologia econômica demonstram que decisões financeiras frequentemente se afastam do modelo racional clássico, sendo influenciadas por emoções, crenças e vieses cognitivos. Emoções como ansiedade, medo, culpa e euforia podem comprometer a capacidade de avaliação de riscos e consequências futuras.

A relação das pessoas com o dinheiro vai muito além de números, planilhas e orçamentos. Questões emocionais, crenças enraizadas e padrões de comportamento influenciam diretamente a forma como lidamos com nossas finanças. É exatamente nesse ponto que a “Terapia Financeira” surge como uma abordagem inovadora e interdisciplinar, unindo o planejamento financeiro à psicologia para ajudar indivíduos a compreender e modificar sua relação com o dinheiro (FECAP, 2025).

A regulação emocional, entendida como a capacidade de reconhecer, compreender e manejar estados emocionais, exerce papel fundamental na tomada de decisões. Indivíduos com dificuldades nesse domínio tendem a adotar comportamentos impulsivos, buscando alívio emocional imediato, mesmo quando isso implique prejuízos de curto, médio ou longo prazo. É importante ressaltar que o dinheiro, além de sua função como meio de troca econômica, também exerce influência psicológica significativa ao impactar profundamente a psique humana e suas interações sociais (MARTINS, 2024).

Além disso, fatores cognitivos como distorções de pensamento, expectativas irreais e

dificuldades de planejamento interferem diretamente na gestão financeira. Segundo Housel (2023, p.16) o problema é que saber o que precisa ser feito não tem relação alguma com o que acontece dentro da sua cabeça quando você tenta fazer a coisa em si. Assim, o endividamento pode ser compreendido como um comportamento multifatorial, no qual emoção e cognição se inter-relacionam de forma dinâmica.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de um estudo qualitativo, de caráter descritivo e exploratório, baseado na observação clínica sistemática realizada pelo autor ao longo de sua prática profissional em psicologia clínica. Os casos clínicos observados, que deram origem a este artigo, foram de mais de uma centena de pacientes adultos que apresentavam queixas relacionadas a dificuldades financeiras, endividamento ou conflitos emocionais associados ao dinheiro, onde os sete padrões emocionais e cognitivos que serão aqui explorados, estavam presentes em sua maioria na vida de todos eles. Vale ressaltar que foram respeitados princípios éticos fundamentais, incluindo o anonimato e a confidencialidade.

A análise consistiu na identificação de padrões recorrentes de comportamento, emoção e cognição relacionados ao uso do dinheiro e à tomada de decisões financeiras. A partir dessa análise, emergiram sete padrões comportamentais centrais, os quais serão explorados logo abaixo.

## **RESULTADOS: PADRÕES EMOCIONAIS E COGNITIVOS IDENTIFICADOS**

### **Desregulação Emocional**

A desregulação emocional se caracteriza pela dificuldade de um indivíduo em manejar emoções intensas, levando-o a utilizar o consumo ou o crédito como forma de alívio emocional imediato. Segundo Zruel (2019, p. 100), sem o controle emocional é impossível termos uma vida financeira saudável.

Pessoas que apresentam este tipo de padrão comportamental, costumam realizar compras quando estão tristes demais, alegres demais ou ansiosas, e tudo isso na busca por alívio emocional imediato, o que acaba por se tornar-se uma armadilha, pois as consequências sempre vêm, ou seja, literalmente, “a conta sempre chega”, seja em forma do gasto imediato do dinheiro, caso o

pagamento seja realizado no cartão de débito, pix ou em espécie, ou até mesmo quando a fatura do cartão de crédito vence. Como citado acima, a ansiedade tem sido uma grande propulsora para problemas financeiros na vida de quem a possui.

Então, para que ele possa combater esta ansiedade e ser livre da mesma, ele precisa aprender a lidar com a sua vida financeira, precisa aprender a lidar com o dinheiro, negociar ou renegociar dívidas se for este o caso, ou até mesmo, aprender a como fazer o orçamento familiar se encaixar dentro dos ganhos. (Neto, 2026, p. 6)

O ideal não é buscar aliviar as tensões emocionais com o dinheiro, afinal, ele não tem esta finalidade, mas sim buscar aprender a lidar com as questões emocionais, a fim de quebrar estes padrões emocionais e cognitivos adoecidos, estabelecendo padrões financeiros melhores e mais saudáveis.

### **Déficit de Alfabetização Financeira**

Este padrão refere-se à ausência total ou parcial de conhecimento técnico básico sobre finanças e de como lidar com os recursos financeiros advindos do trabalho, aliado à dificuldade de integrar informações financeiras à realidade emocional do indivíduo.

A Educação Financeira, por sua vez, tem o propósito de estabelecer as bases de conhecimento para que o indivíduo adote decisões adequadas com relação aos recursos financeiros, considerando tanto os aspectos psicológicos como econômicos de tais decisões. (DITTA, RAMIREZ, 2022, p. 3)

Quanto mais um indivíduo tem informações de qualidade sobre um determinado assunto, mais ele terá a chance de ser bem-sucedido naquela área. Sobre o assunto finanças, e sobre como lidar tanto emocionalmente, quanto cognitivamente com o dinheiro, no Brasil, infelizmente, ainda temos muito o que avançar. Uma prova disso é que, segundo a Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais (ANBIMA, 2025), a tradicional caderneta de poupança ainda é o investimento mais comum entre a população brasileira (23%), bem à frente de outros tipos de produtos. É claro que, financeiramente, uma pessoa que investe na poupança está em uma situação muito mais privilegiada do que uma pessoa que não investe em nada ou está endividada, porém, este dado demonstra a falta de conhecimento do brasileiro sobre assuntos financeiros, pois existem muitas outras modalidades de investimento, tão seguras quanto a poupança, e que têm o poder de trazer rendimentos muito maiores, sendo um exemplo disso o

próprio Tesouro Direto.

### **Adiantamento de Sonhos**

Neste padrão comportamental, observa-se a antecipação de conquistas futuras, onde tais conquistas como carros mais novos, casas mais novas, reformas, objetos, viagens e outras coisas mais, não são conquistadas com um capital próprio que tenha sido adquirido por meio da poupança do dinheiro ou por outros meios legais, mas sim através de financiamentos e contratações de dívidas futuras, dívidas estas que muitas vezes têm o poder de trazer grandes prejuízos financeiros e emocionais para o indivíduo e até mesmo para a sua família. O que comprova isso é uma matéria da revista Istoé Dinheiro (2025, online) onde se ressalta que quase 80% das famílias do Brasil estão endividadas; chegando a inadimplência a um nível alarmante de 30,5%.

### **Uso do Dinheiro como Instrumento de Autoafirmação**

Neste padrão, o indivíduo tende a associar o seu valor pessoal, mediante aquilo que ele possui e se torna capaz de mostrar. O que existe muitas vezes em pessoas que demonstram este padrão de comportamento financeiro é um vazio existencial, provocando assim a busca por preencher tal vazio com objetos e conquistas financeiras. Tal comportamento acaba por favorecer comportamentos de comparação e busca por status social.

Um fator que agrava muito este padrão de comportamento em relação ao dinheiro, é que pessoas que acabam buscando usar seus numerários como instrumento de autoafirmação, acabam também por buscar algum tipo de reconhecimento por parte de outras pessoas. Quando tal reconhecimento não vem, a busca pela ampliação de recursos monetários pode tornar-se perigosa, trazendo consequências financeiras desastrosas. Uma forma de expressar isso, é exatamente o que disse o famoso escritor George Fooshee: “As pessoas compram aquilo de que não precisam com o dinheiro que não possuem para impressionarem pessoas de quem nem ao menos gostam”

### **Orgulho**

Tal padrão se manifesta na resistência em mudar, admitir dificuldades, pedir ajuda, e, no

que tange a questões financeiras, pessoas com este padrão instalado, tendem a não querer alterar o padrão de vida que levam, e buscam por continuar sustentando o insustentável, o que pode acabar por atrair uma ruína financeira, e é exatamente assim que grandes fortunas “evaporam”, seja nas próprias mãos de quem a construiu ou, muitas vezes, nas mãos de seus herdeiros.

Todos nós temos um pouco de medo de entrar em contato com a verdade, de olhar e ver a realidade tal como ela é, sem máscaras ou disfarces. Com o dinheiro não é diferente. Em geral, preferimos fingir que não é conosco, arranjar desculpas e desviar do assunto (Domingos, 2011, p. 36).

Com base em minha experiência e observação clínica ao longo dos anos, pude perceber um padrão que se repete: todo endividado é também uma pessoa orgulhosa. E isso foi possível concluir com base em alguns elementos presentes na vida de praticamente todos os pacientes com problemas financeiros sérios que eu atendi: dificuldade em pedir ajuda. Além da dificuldade de reconhecer que precisa alterar o padrão de vida para poder ajustar as finanças, necessidade de adquirir bens para poder parecer financeiramente bem, dificuldade em reconhecer os erros financeiros que cometeram e que estão cometendo e dificuldade de buscar seus credores para renegociar as dívidas por conta do sentimento de vergonha. Em resumo, um comportamento orgulhoso que se mantém ao longo dos anos, pode sim, tornar-se um elemento de ruína financeira.

### **Tomada de Decisão Emocionalmente Enviesada**

Muitas pessoas tomam decisões financeiras guiadas por estados emocionais momentâneos, com pouca análise racional das consequências. Na verdade, o ser humano toma suas decisões baseado nas suas emoções, e as justifica com a razão.

Pessoas com depressão ou emocionalmente fragilizadas, especialmente depois de um período delicado, como um processo de luto, por exemplo, podem fazer das compras e dos gastos excessivos uma válvula de escape para as emoções. E esses comportamentos podem acarretar uma situação financeira delicada o que, por si só, já é suficiente para afetar ainda mais a saúde emocional. (Exame, 2021)

Isso é de fácil percepção, pois somos rodeados por pessoas o tempo todo e, por isso, podemos observar pessoas tomando decisões assertivas e não assertivas em relação ao seu próprio dinheiro. Em geral, as que tomam boas decisões financeiras, são as que são capazes de não enviesar suas decisões por conta das emoções, já as que tomam péssimas decisões financeiras, são aquelas que fazem justamente o contrário. Como afirma Brunet, “Se você comprar coisas que



não precisa, logo terá que vender aquelas das quais realmente necessita”. (Brunet, 2018, p. 52).

Um exemplo clássico de tomada de decisão financeira emocionalmente enviesada ocorre com alguns casais que se separam. Se o casal que estiver se separando, não tiver bons conselheiros e suas emoções equilibradas, vai acabar tendendo a dilacerar o patrimônio, e a liquidar seus bens com preços e valores bem abaixo do que realmente valem, somente para se verem livres um do outro.

### **Ausência de Planejamento Financeiro**

Este padrão comportamental, relaciona-se à dificuldade do indivíduo de realizar uma projeção financeira de médio e longo prazo, não criando e nem tendo comprometimento com metas e uma organização financeira consistente, como elucida-se a seguir:

Segundo dados da Associação Brasileira das Entidades dos Mercados Financeiro e de Capitais (Anbima), apenas 38% dos brasileiros fazem algum tipo de planejamento financeiro, mesmo que a maioria reconheça a sua importância. Outra pesquisa feita pela Fenaprevi com o Datafolha, mostra que 84% querem ter maior controle sobre suas economias, mas ainda não sabem por onde começar. (Zero Hora Economia 2025)

Não se planejar financeiramente para o futuro é a mesma coisa de um indivíduo que sai em viagem com sua família, sem prever a duração da mesma e sem ter um destino pré-definido – é óbvio que ele terá problemas, alguns já até calculados e outros que ele não faz nenhuma ideia, o que possivelmente tornará a sua viagem em família muito estressante, simplesmente porque ele não se planejou previamente. O problema disso é que, ao longo da nossa “jornada”, muitos imprevistos podem acontecer, pois a vida não é linear e, quando não possuímos um mínimo de planejamento financeiro, estaremos muito mais suscetíveis aos acontecimentos do que se estivéssemos preparados. Existe uma frase muito famosa citada por um grande empresário brasileiro chamado Flávio Augusto que diz exatamente assim: “Estabilidade não existe”. Se realmente a estabilidade não existe, o mínimo que podemos fazer por nós e pelos que nós amamos, é nos planejarmos financeiramente para o futuro, e é justamente este um dos padrões comportamentais mais em falta em pessoas financeiramente endividadas.

Quando falamos sobre planejamento financeiro, estamos abordando os seguintes temas: a importância do planejamento para conquistar um bem, para conseguir fazer a viagem dos sonhos, para conseguir juntar dinheiro para a aposentadoria, para ter um capital financeiro acumulado para nunca mais precisar trabalhar, e invariavelmente, para conquistar qualquer uma das coisas

citadas acima, vamos precisar nos planejar em relação aos investimentos financeiros que vamos fazer. “O melhor investimento é sempre aquele que atinge o seu objetivo de vida, por isso, tenha sempre um planejamento e um objetivo claro” (Navarro, 2014, p.12).

## DISCUSSÃO

Os padrões identificados corroboram a ideia de que o endividamento financeiro não é apenas resultado de escolhas racionais inadequadas, mas expressão de processos emocionais e cognitivos complexos. A presença simultânea de desregulação emocional e distorções cognitivas cria um ciclo de repetição de comportamentos financeiros disfuncionais. Uma mostra disso, são os sites de apostas online, tão presentes no Brasil, as famosas bets. A maioria das pessoas sabe que vai perder dinheiro, já perdeu ou conhece alguém que já perdeu dinheiro em tais sites de apostas, mas, mesmo assim, continuam a fazer uso, pois além de não terem quase nenhum tipo de conhecimento na área de finanças e de planejamento financeiro, acabam por terem algum tipo de desregulação nas suas emoções. Tal assertiva é reforçada por especialistas da área:

As apostas online, as Bets, têm ganhado espaço no cotidiano dos brasileiros e, com isso, ampliado o debate sobre seus impactos no orçamento das famílias. O levantamento mostra que a ampla maioria da população (**81%**) avalia o impacto das Bets nas finanças das famílias como muito negativo (**50%**) ou negativo (**31%**). A experiência negativa direta ou indireta com Bets está presente para **37%** dos entrevistados, que relatam conhecer alguém próximo ou terem sido pessoalmente prejudicados por apostas online (seriamente: **22%**; **15%** não seriamente). (Febraban, 2025)

Por este motivo, a integração entre psicoterapia e educação financeira mostra-se essencial para promover mudanças sustentáveis, uma vez que intervenções puramente técnicas tendem a falhar, quando não consideram o componente emocional.

Os achados deste estudo sugerem a necessidade de abordagens terapêuticas que incluam o dinheiro como tema legítimo no *setting* clínico. Além disso, programas de educação financeira devem incorporar estratégias de regulação emocional e autoconhecimento.

No âmbito social, a compreensão dos fatores emocionais associados ao endividamento pode contribuir para políticas públicas mais eficazes de prevenção.

## CONCLUSÃO

Este estudo identificou sete padrões emocionais e cognitivos associados ao endividamento financeiro, a partir de um levantamento de casos atendidos na prática clínica no âmbito da psicologia. Os resultados reforçam a compreensão do comportamento financeiro como fenômeno psicológico complexo, influenciado por emoções, cognições e experiências subjetivas.

Conclui-se que a integração entre psicologia clínica e educação financeira emocional é fundamental para intervenções mais eficazes, abrindo caminho para futuras pesquisas empíricas e quantitativas sobre o tema. Pela experiência, cremos que é possível com que toda esta realidade possa ser alterada, afinal, diagnóstico nem sempre é destino, e se alguém é transformado na sua forma de pensar, a sua realidade pode ser transformada. Se alguém muda a sua forma de sentir e pensar sobre o assunto dinheiro, a sua vida financeira poderá ser também alterada para melhor, portanto, como afirma Eker (2020, p. 20) “O modo de pensar determina as ações dos indivíduos e, conseqüentemente, os seus resultados”.

## REFERÊNCIAS

AMBIMA. **Caderneta de poupança recua, mas ainda é o investimento preferido da população brasileira, segundo ANBIMA**

Disponível em: [https://www.anbima.com.br/pt\\_br/noticias/caderneta-de-poupanca-recua-mas-ainda-e-o-investimento-preferido-da-populacao-brasileira-segundo-anbima.htm](https://www.anbima.com.br/pt_br/noticias/caderneta-de-poupanca-recua-mas-ainda-e-o-investimento-preferido-da-populacao-brasileira-segundo-anbima.htm)

Acesso em: 07 jan. 2026.

BRUNET, Tiago. **Dinheiro é emocional: saúde emocional para ter paz financeira**. São Paulo: Editora Vida, 2018.

HOUSEL, Morgan. **A psicologia financeira: lições atemporais sobre fortuna, ganância e felicidade**. 1. Ed. – Rio de Janeiro, RJ: Harper Collins Brasil, 2021.

DITTA, Aline Wanderley Camisassa; RAMIREZ, Rodrigo Avella. **Educação Financeira e Psicologia Comportamental: a interface entre os dois campos de conhecimento**. XVII Simpósio dos Programas de Mestrado Profissional Unidade de Pós-Graduação, Extensão e Pesquisa.

Disponível em:

<http://www.pos.cps.sp.gov.br/files/artigo/file/1234/312afb81c2a79663b0333e9dd7090a0c.pdf>

Acesso em: 06/01/2026

DOMINGOS, Reinaldo. **Terapia Financeira. Realize seus sonhos com educação financeira**. 3º ed. – São Paulo, SP: DSOP Educação Financeira, 2011.

EKER, T. Harv. **Os segredos da Mente Milionária**. Rio de Janeiro, RJ. Editora Sextante, 2020

**Impactos emocionais do endividamento: a relação entre o bolso e a mente. EXAME.**

Disponível em: <https://exame.com/colunistas/meu-acerto/impactos-emocionais-do-endividamento-a-relacao-entre-o-bolso-e-a-mente/>

Acesso em: 19 jan. 2026

**FEBRABAN. Maioria dos brasileiros admite entender pouco de educação financeira, mostra pesquisa.**

Disponível em: <https://portal.febraban.org.br/noticia/4324/pt-br/>

Acesso em: 16/01/2026

**FECAP. Terapia financeira: psicologia explica a relação com o dinheiro**

Disponível em: <https://www.fecap.br/2025/02/26/terapia-financeira-psicologia-explica-a-relacao-com-o-dinheiro/>

Acesso em: 16/01/2026

**FERREIRA, Vera Rita de Mello. Psicologia Econômica – Trajetória Histórica E Rumos**

**Futuros.** FGV EAESP - GVcef - 01º Encontro Brasileiro de Economia e Finanças

Comportamentais, São Paulo, Brasil, p. 6, 2014.

Disponível em: <https://repositorio.fgv.br/items/3e7da57e-b533-4446-9fc4-e6d5cf4feb9f>

Acesso em: 13/01/2026

**Quase 80% das famílias do Brasil estão endividadadas; inadimplência chega a 30,5%. ISTOÉ DINHEIRO.**

Disponível em: <https://istoedinheiro.com.br/endividamento-familias-brasil-inadimplencia>

Acesso: 07 jan. 2026

**LIMA, Murillo Valverde. UM ESTUDO SOBRE FINANÇAS COMPORTAMENTAIS.**

RAE-eletrônica, Volume 2, Número 1, jan-jun/2003. São Paulo, Brasil.

Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/raeel/a/4VRqLpgZyFScttVyJGzcB6b/?format=pdf&lang=pt>

Acesso em: 17/01/2026

**MARTINS, Gabriela Ravelli Ratto. PSICOLOGIA ANALÍTICA E DINHEIRO:**

**IMPACTOS PSICOLÓGICOS E SIMBÓLICOS DAS FINANÇAS, AUTONOMIA E SAÚDE MENTAL.** UNIP – UNIVERSIDADE UNIP Instituto de Ciências Humanas Curso de

Pós-Graduação Psicologia Analítica. São Paulo, Brasil, p. 6. 2024

Disponível em: <https://estudosjunguianos.com.br/wp-content/uploads/2025/03/PSICOLOGIA-ANALITICA-E-DINHEIRO-IMPACTOS-PSICOLOGICOS-E-SIMBOLICOS-DAS-FINANÇAS-AUTONOMIA-E-SAUDE-MENTAL.pdf>

Acesso em: 16/01/2026

**NAVARRO, Roberto. Quebrando Mitos com o Dinheiro.** Rio de Janeiro, RJ: Editora Rio de Janeiro, 2014.

**ZAGO NETO, Paulo. ACALMAR, MAPEAR, FORTALECER E RESOLVER (A.M.F.R): UM PROTOCOLO DE INTERVENÇÃO BREVE PARA ANSIEDADE. ARACÊ , [S. l.],**

v. 8, n. 1, p. e11745, 2026.

DOI: 10.56238/arev8n1-077.

Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/view/11745>.

Acesso em: 12/02/2026

ZRUEK, Bem. **Eu vou te ensinar a ser rico: três passos simples para quitar as dívidas em doze meses e construir sua liberdade financeira** – São Paulo: Editora Gente, 2016.

**Planejamento financeiro: metade dos brasileiros termina o mês no vermelho, diz IBGE.**  
ZERO HORA.

Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/economia/conteudo-de-marca/2025/05/planejamento-financeiro-metade-dos-brasileiros-termina-o-mes-no-vermelho-diz-ibge-cmb6zsuae00fl014py60ypa7t.html>

Acesso em: 16 jan. 2026