

Como vivemos numa sociedade muito voltada para o consumo, rotineiramente as pessoas são motivadas a adquirirem novos bens, ostentarem status financeiro e sucesso a todo o custo. Esse comportamento, no entanto, pode ocasionar estresse financeiro, prejudicando a saúde física, mental e os relacionamentos sociais.

São cada vez mais comuns os relatos de pessoas preocupadas com as finanças pessoais, a maioria sofrendo com o endividamento elevado, a incapacidade de lidar com situações corriqueiras como simplesmente pagar as contas do mês.

Especialistas avaliam que o estresse financeiro tem grande impacto no cotidiano das pessoas. Em casos mais críticos, pode destruir casamentos, diminuir a produtividade no trabalho, abalar as amizades e a relação familiar. Isso não quer dizer que toda pessoa com problemas nas finanças terá estresse, uma vez que cada indivíduo reage de maneira diferente às dificuldades.

Mas, a recorrência do endividamento elevado durante períodos mais longos pode ajudar desencadear efeitos psicológicos. Se a pessoa estiver passando outras dificuldades simultaneamente, o nível de estresse tende a aumentar.

O Infraprev tem um programa de educação financeira voltado à conscientização dos participantes. O objetivo é alertar sobre a importância do planejamento financeiro visando uma relação equilibrada com o dinheiro e a tomada de decisões conscientes relacionadas às finanças e ao consumo.

A iniciativa do Instituto tem se mostrado efetiva porque, quando o indivíduo entende os fatores que influenciam suas escolhas financeiras, consegue gerenciar melhor seus desejos imediatos e suas necessidades de longo prazo. Fique atento de educação financeira do Infraprev, [clikando aqui!](#)

Infraprev, com você até o futuro.

Fonte: [Infraprev](#), em 15.07.2022.