



**“Como uma crise
pode mudar o
comportamento
das pessoas.”**



Bernardo Nunes

Doutor em Economia e pesquisador
em ciências comportamentais

**QUARTA-FEIRA
21/10| 17h**



Na segunda edição do Papo Família, em live realizada no dia 21 de outubro transmitida pelo [Instagram](#) e pelo [Facebook](#) do Plano Família Previdência, o economista Bernardo Nunes conversou com o Diretor Presidente Rodrigo Sisnandes Pereira sobre como uma crise pode mudar o comportamento das pessoas. Entusiasta da combinação entre ciência comportamental, análise de dados e inovações digitais para entender o comportamento do consumidor, Bernardo é cientista de dados na Growth Tribe, na Holanda. Transformação digital, cuidados com a saúde e previdência privada foram os principais tópicos abordados no bate papo.

Segundo Bernardo, é necessário separar o que é conjuntural do que vai permanecer após a pandemia. Já havia interesse das empresas e das pessoas em trabalhar de uma maneira mais digitalizada e remota, com a digitalização e automação de processos. Além disso, as pessoas estão gastando mais tempo e mais recursos para cuidar de si mesmas. “Uma crise é um fator sistêmico que faz com que as pessoas fiquem mais maleáveis para mudar seu comportamento. Elas vão ter

saudade e querer voltar às suas rotinas, mas têm coisas que permanecem e geralmente são coisas que já vinham acontecendo num movimento de longo prazo e que foram impulsionadas por esses fatores conjunturais dos primeiros seis meses do ano de 2020”.

Uma das mudanças é que as pessoas começaram a fazer mais exercícios e cuidar da saúde, o que contribui para a longevidade. “As pessoas viram que os grupos de risco [de contrair covid-19] não eram apenas entre os mais idosos, mas também entre aquelas com obesidade e maus hábitos alimentares”. Segundo o especialista, na teoria e na prática de mudança de comportamento, o medo de doenças principalmente associadas à velhice é uma das maiores técnicas de mudança de comportamento na população mais jovem. “Isso acaba contribuindo para uma motivação ainda maior para se preparar para essa grande diferença entre a vida de trabalho e a vida de aposentadoria”.

É aí que entra a preparação para aposentadoria, por meio dos mecanismos de poupança previdenciária. Segundo ele, a preparação para aposentadoria acontece em diferentes pilares: com o sistema público que oferece uma renda básica, um segundo pilar de previdência privada com ou sem contribuição da empresa e um terceiro com investimentos em ativos no mercado de capitais, no mercado de imóveis, e investimentos no aprimoramento das habilidades profissionais.

Com relação ao segundo pilar, caracterizado pela previdência privada, Bernardo ressalta que o importante é que, psicologicamente, o desconto seja feito na folha de pagamento. Assim, a pessoa não precisa ter aquela força de vontade todo mês para fazer o resgate da sua conta bancária e transferir para o plano. “O segredo da poupança no longo prazo é poupar sem perceber que está poupando, ou seja, que ela seja feita de forma simples e automática”. A simplicidade e automaticidade do processo, quando o plano é oferecido via ambiente de trabalho se mostra bastante efetiva sob o ponto de vista comportamental, ela faz com que as pessoas se preparem, sem que haja o peso psicológico de fazer aquele aporte todo o mês.

Outro ponto importante é que geralmente os problemas de manutenção dos hábitos estão associados à personalidade, características difíceis de mudar nas pessoas. Para o especialista, é muito mais fácil criar um mecanismo de comprometimento que se adapte a sua personalidade e isso vale não só para a área financeira, mas também para a saúde. Sempre o melhor tratamento é aquele que se adapta à maneira de pensar e aos interesses das pessoas. Esse autoconhecimento é bastante importante para as pessoas saberem o que fazer com mais frequência e o que evitar. Então, “conhecer sua personalidade e achar os mecanismos de comprometimento são técnicas bastante efetivas para fazer uma poupança duradoura, sustentável e que consiga manter a qualidade de vida lá na frente”, conclui o especialista.

Confira o bate papo completo no [Instagram](#) e no [Facebook](#) do Plano Família Previdência.

Fonte: Fundação Família Previdência, em 22.10.2020