

Educação Financeira e Saúde Mental

Palestrante:
Claudio Senna Venzke



Educação Financeira e Saúde Mental

Como cuidar da cabeça e do bolso

Um encontro prático para repensar
nossa relação com o dinheiro e com
nós mesmos.



Dinheiro também gera emoção

O dinheiro mexe com o coração

Alegria, medo, raiva, culpa... tudo aparece.

Às vezes a gente gasta para se sentir melhor.

O importante é perceber o que está por trás.



Palavra do bolso

**Pense numa palavra que represente como
você se sente quando pensa em dinheiro**

**Só de perceber isso, você já começa a
entender sua relação com o dinheiro.**



Pensar, Sentir e Agir

Três passos pra lidar melhor com o dinheiro



Pensar → Sentir → Agir

O equilíbrio vem quando a gente junta os três.

Pensar, Sentir e Agir

Às vezes o impulso fala mais alto.

Outras vezes, a gente trava e não decide nada.

O segredo é parar, respirar e escolher com consciência.

Pausa do impulso

Pense numa vez que você gastou sem pensar e se arrependeu.

Agora imagine: se naquele momento tivesse respirado e esperado 10 segundos, o que teria feito diferente?

Essa pausa é o começo do autocontrole.

O jogo pode virar armadilha

**Apostar dá emoção, mas também
pode dar dor de cabeça.**

**O cérebro gosta da sensação de
quase ganhar.**

**Por isso, o jogo vicia rápido.
A solução é simples: parar e
respirar antes de agir.**



Cuidar do dinheiro é cuidar da vida

Três dicas para se relacionar melhor com o dinheiro



💡 **Observe – veja para onde o dinheiro vai.**

💬 **Converse – fale sobre dinheiro com alguém.**

👐 **Cuide – use o dinheiro para o que é importante pra você.**

Mini plano pessoal

“Pense numa coisa simples que você pode fazer esta semana para cuidar melhor do seu dinheiro”

Pode ser:

- **Anotar seus gastos.**
- **Esperar um dia antes de comprar algo.**
- **Evitar apostar quando estiver cansado.**
- **Conversar com alguém sobre suas contas.**



Um passo de cada vez

O dinheiro vai e vem.

A paz precisa ficar.

Comece com um passo simples e
siga firme.

Lembre-se:

O importante é não se cobrar demais.

Todo mundo pode aprender a cuidar melhor do que tem.

**A cooperativa está aqui para apoiar quem quer crescer
com consciência e tranquilidade.**



Grato pela Atenção!!!



E-book de Respiração Consciente de presente para vocês



FUNDSCOOP