

FINANÇAS E EMOÇÕES: O PODER DA EDUCAÇÃO FINANCEIRA PARA MULHERES

No palco da vida, as mulheres assumem diversos papéis, equilibrando trabalho, família e responsabilidades sociais. Em 50,8%* dos lares brasileiros, elas são responsáveis também pela administração do orçamento familiar. Essa sobrecarga, somada à desigualdade salarial - pois ganham quase 21%* a menos do que os homens - e ao histórico de desvantagem no mercado financeiro, a conta não fecha nunca e o sentimento de impotência afeta diretamente a saúde mental e emocional.

O desequilíbrio financeiro traz, muitas vezes, a falta de sono na madrugada, acompanhada de pensamentos negativos, falta de perspectiva em relação ao futuro, crises de choro, ansiedade, estresse, depressão e pânico, o que afeta a saúde como um todo, os relacionamentos em geral e a produtividade.

Mas, saiba que é possível transformar esse relacionamento desafiador com o dinheiro em uma jornada de crescimento pessoal e de tranquilidade financeira. O caminho para uma vida financeira saudável começa com o conhecimento e a capacidade de enfrentar os desafios com resiliência.

Saúde emocional e educação financeira

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde mental como um estado de bem-estar, quando as pessoas são capazes de utilizar suas habilidades cognitivas e emocionais para lidar com as demandas e o estresse do dia a dia.

E quando os pratos começam a cair, é preciso procurar ajuda. Práticas como meditação, exercícios regulares e terapias podem fortalecer a resiliência emocional, capacitando as mulheres para enfrentar desafios financeiros com maior clareza e confiança.

A falta de acesso a recursos e a desigualdade de oportunidades no mercado de trabalho impactam negativamente na capacidade que as mulheres têm de atingir seu potencial financeiro total e a tão sonhada estabilidade.

Além disso, a autoestima e a autoimagem, por exemplo, podem afetar não apenas o estado emocional, mas também a maneira como as mulheres lidam com suas finanças,

ao tomar decisões financeiras impulsivas e adiar a procura por ferramentas que ajudem na gestão financeira.

Mas a educação financeira desempenha um papel crucial na autonomia e liberdade feminina e o primeiro passo para lidar com todo esse estresse financeiro é a conscientização. Reconhecer as emoções associadas ao dinheiro é fundamental e libertador.

Ao desenvolver habilidades de gestão de recursos, conhecer o básico sobre orçamento, investimentos e planejamento financeiro, as mulheres passam a tomar decisões mais assertivas e controladas, que impactam positivamente não só na vida particular, mas de toda família.

Mentoria e networking financeiros

Ter uma rede de apoio pode ser algo transformador. Mulheres costumam compartilhar suas experiências e podem orientar umas às outras em questões financeiras e emocionais, criando um ambiente solidário de crescimento e empoderamento. A **Ativa** conta com o programa **Na Ponta do Lápis**, uma consultoria financeira que pode ajudar mulheres cooperadas do Grupo a organizar as finanças pessoais.

Saiba que é possível definir metas financeiras realistas de acordo com as prioridades individuais, objetivos e sonhos e, de quebra, reduzir a pressão e o estresse associados ao dinheiro.

Com as contas em ordem, dá para reservar parte do orçamento para atividades que promovem o bem-estar e ajudam a manter a saúde emocional em dia, como atividades físicas, entretenimento com a família e amigos, viagens, momentos de autocuidado e autoconhecimento.

Benefícios da educação financeira para a saúde emocional:

Redução do estresse e da ansiedade: saber administrar o dinheiro e ter um planejamento financeiro sólido contribui para a sensação de segurança e controle sobre o futuro;



Aumento da autoestima e da autoconfiança: tomar decisões financeiras conscientes e alcançar metas financeiras fortalece a crença na própria capacidade e no potencial de realização;

Melhoria no relacionamento: a comunicação clara sobre finanças na relação afetiva e familiar previne conflitos e promove um ambiente mais harmonioso;

Empoderamento e emancipação: a independência financeira permite que as mulheres assumam as rédeas de suas vidas, tomem decisões importantes e realizem seus sonhos;

Desenvolvimento de resiliência financeira: aprender a lidar com contratemplos financeiros e superar desafios contribui para uma mentalidade financeira mais assertiva;

Prosperidade e abundância: investir na saúde emocional e na educação financeira das mulheres é investir em uma sociedade mais justa, igualitária e próspera.

*Dados do IBGE