



*Educação*  
**FINANCEIRA**  
*para a vida e*  
**MISSÃO**

**DR. ALTIEREZ  
DOS SANTOS**



# O FANTASMA DAS DÍVIDAS

*e a psicologia*  
**do dinheiro**



# Que seja para vocês

uma questão de honra  
viver em paz, ocupando-  
se com as coisas que lhes  
pertencem e trabalhando  
com as próprias mãos  
**(I Tessalonicenses 4,11).**



# Uma prisão CHAMADA DÍVIDA...



71.440.000

**em situação de  
inadimplência...**



**77%** das famílias do Brasil estão endividadas

**43%** da população total do País

**29%** das pessoas possuíam dívidas no cartão de crédito

[<https://www.gov.br/investidor/pt-br/penso-logo-invisto/dividas-fatores-comportamentais-e-seus-efeitos-psicologicos>]

[<https://meubolsoemdia.com.br/Materias/como-sair-das-dividas>]



# Como

## AS PESSOAS SE ENDIVIDAM?





Agenda da  
ATEQUESE 2025



OS FATORES  
**emocionais**  
influenciam mais  
no endividamento  
que a falta de  
estratégias de  
controle de gastos



# COMPORTAMENTO

**IMPULSIVO.** Muitas vezes, as pessoas recorrem a compras por impulso ou usam o consumo como forma de lidar com o estresse, a tristeza ou outras **emoções negativas.**



# 1



**DISPOSITIVO DE COMPROMETIMENTO**  
gatilhos

2



**AVERSÃO À PERDA**

# 3



**EFEITO MANADA**

4



**PROVA SOCIAL**

5



**VIÉS DE CONFIRMAÇÃO**

6



**COMPORTAMENTO IMPULSIVO**

7



**COMPARAÇÃO SOCIAL**



8



**GASTO INOFENSIVO**

9



**GASTAR TUDO O QUE SE GANHA**

# 10



**GASTAR MAIS DO QUE SE GANHA**

# 11



**MENTALIDADE DE ESCASSEZ**

# 12



**VIVER COMO SE NÃO HOUVESSE AMANHÃ**



# Como as dívidas AFETAM AS PESSOAS?

# **DÍVIDAS ESTÃO ASSOCIADAS**

## **A MUITOS efeitos psicológicos**

nocivos, como estresse, ansiedade, depressão, desgaste nas relações afetivas e familiares etc. A tensão constante, o medo de não conseguir pagá-las e o sentimento de prisão a uma situação financeira difícil, impactam negativamente a saúde mental.



# O ESTRESSE FINANCEIRO

**PODE LEVAR a problemas** de sono, irritabilidade, baixa autoestima, depressão e dificuldades de concentração. Esses efeitos psicológicos podem agravar ainda mais a situação financeira e dificultar a busca de soluções e tomada de decisões.





# O ENDIVIDAMENTO



**PROVOCA** efeitos psicológicos e sentimentos relacionados a culpa, vergonha e fracasso. A esse conjunto de emoções chama-se **tensão financeira**. Sentimentos de inadequação ou fracasso por não conseguir lidar com as finanças são frequentes.

# ESSES SENTIMENTOS

**AFETAM negativamente** a autoestima e a autoconfiança, dificultando a busca por ajuda e soluções para o problema, além de enfraquecer a saúde mental e levar a um comportamento de enfrentamento que é prejudicial à saúde.





# Interrompendo O CICLO DA DÍVIDA



# Compreender OS FATORES EMOCIONAIS...



# O PROJETO DAS DÍVIDAS

**O PROCESSO** de lidar com as dívidas envolve mudanças de comportamento, o desenvolvimento de hábitos de consumo inteligentes, a preparação de um plano de pagamento de dívidas e a criação de um fundo de emergência.



# MENTALIDADE DE LONGO PRAZO



**AS FINANÇAS** são uma questão de cuidado para toda a vida, portanto são realidades de longo prazo. Então tenha metas financeiras **realistas** e evite a pressão de amigos e familiares ou até das redes sociais para gastar com coisas que não precisa.

# MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO



Desenvolver hábitos de consumo **inteligentes**

Criação de um **plano** para as dívidas

Criação de um **fundo** de emergência

Mentalidade de **longo prazo** com metas financeiras realistas





**Saia das dívidas**  
**HOJE MESMO...**



1



**Tenha orçamento pessoal ou familiar**

# 2



**Envolva a família no projeto**

3



**Saiba exatamente os ganhos e os gastos**

# 4



**Liste todas as suas dívidas  
e o valor delas**

5



**Defina o que pagar primeiro**

6



## Cortes gastos desnecessários

7



**Controle os gastos essenciais**

8



**Negocie as dívidas**



# 9



**Troque dívidas caras por outras  
mais baratas**

10



**Tenha menos cartões de crédito**

11



**Use o crédito com consciência**

12



**Venda o que você não usa mais**

13



**Tenha uma fonte de renda extra**

14



**Crie uma meta mensal de economia**

15



**Adote o hábito de cozinhar em casa**

16



**Pesquisa antes de comprar**



17



**Organize a reserva de emergência**

18



**Invista na educação financeira**



# Evitar as dívidas E VIVER MAIS FELIZ

# 1



**ESTUDE**  
**sobre educação**  
**financeira**



2



**VIVA UM DEGRAU  
abaixo de seus  
ganhos**



# 3



**GASTE MENOS**  
**do que ganha**



# 4



**EVITE COMPRAS  
por impulso**



# 5



**APRENDA A DIZER NÃO**  
**sobre seu dinheiro**





6



**GUARDE DINHEIRO**  
**um pouco por mês**

# 7



**INVISTA**  
**ao menos 20% de**  
**sua renda**



8



**PAGUE-SE  
primeiro**



# 9



**TENHA METAS**  
**e objetivos de curto,**  
**médio e longo prazo**



# 10



**SAIBA A DIFERENÇA**  
**entre preço e valor**





# CONCLUSÃO





**A CONSTRUÇÃO  
DA RIQUEZA É  
UMA QUESTÃO  
MAIS EMOCIONAL  
QUE RACIONAL**

# CONTINUEMOS EM UNIDADE







**Canal no Youtube**  
**ALTIEREZ DOS SANTOS**

**Instagram**  
**CATEQUISTA.EM.MISSÃO**

**Facebook**  
**CATEQUISTA EM MISSÃO**

*“Estou no meio de vós como  
aquele que serve”*  
(Lc 22,27)

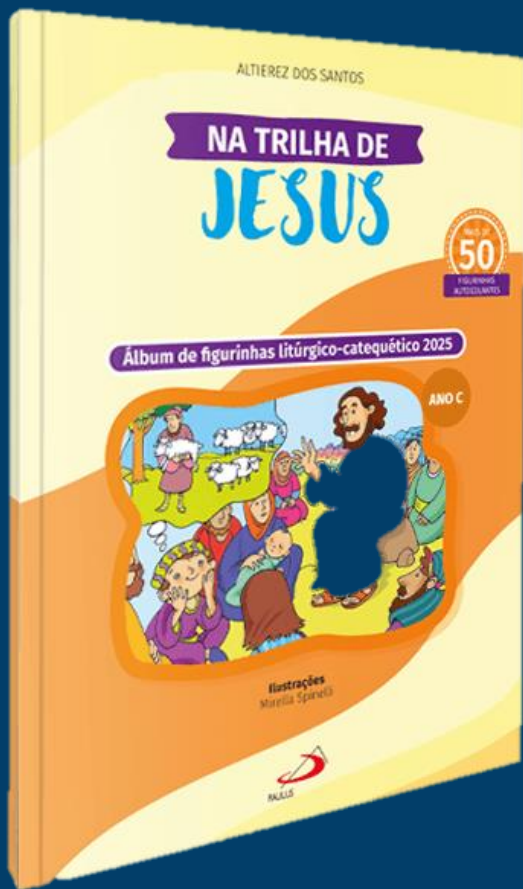
*Mais conteúdos em*



[AltierrezDosSantos.com](http://AltierrezDosSantos.com)

[CatequistaEmMissao.com](http://CatequistaEmMissao.com)

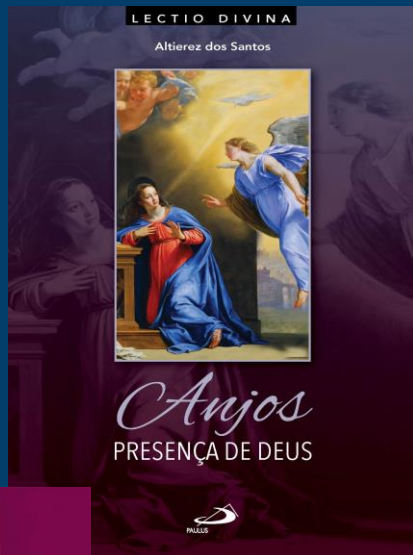
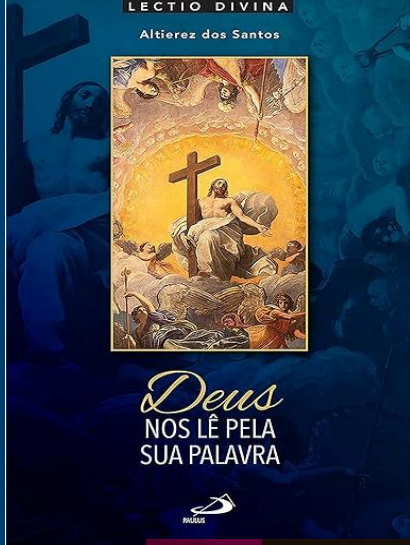




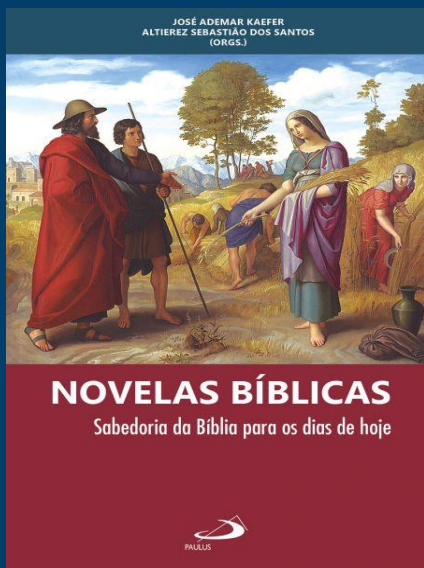
## Pré-catequese e evangelização de crianças



## Evangelização de Adolescentes e jovens



# Espiritualidade e Lectio Divina



# Estudos Bíblicos e Teológicos



# ALEGRIA E PAZ!



Continue navegando  
comigo pelos temas da  
catequese do século  
XXI.

