doi.org/10.51891/rease.v12i11.32483

PLANEJAMENTO FINANCEIRO E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NO CONTEXTO BRASILEIRO: FATORES COGNITIVOS, EMOCIONAIS, COMPORTAMENTAIS E SOCIOECONÔMICOS ENVOLVIDOS

FINANCIAL PLANNING AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN THE BRAZILIAN CONTEXT: COGNITIVE, EMOTIONAL, BEHAVIORAL, AND SOCIOECONOMIC FACTORS INVOLVED

PLANIFICACIÓN FINANCIERA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN EL CONTEXTO BRASILEÑO: FACTORES COGNITIVOS, EMOCIONALES, CONDUCTUALES Y SOCIOECONÓMICOS INVOLUCRADOS

Rogério Carlos Faria Junior[1]
Matheus Garcia Coelho[2]
Renato Marcelo Resgala Junior[3]

RESUMO: Este estudo aborda a relação entre o planejamento financeiro e o bem-estar psicológico no contexto brasileiro, considerando aspectos relacionados à experiência subjetiva e ao manejo das finanças pessoais. O problema de pesquisa busca compreender de que forma o planejamento financeiro se relaciona com o bem-estar psicológico, considerando os fatores cognitivos, emocionais e comportamentais envolvidos e as estratégias de enfrentamento diante da vulnerabilidade econômica. O objetivo geral consiste em analisar essa relação no contexto brasileiro, considerando os fatores cognitivos, emocionais, comportamentais e socioeconômicos envolvidos, bem como as estratégias de enfrentamento descritas na literatura. A metodologia caracteriza-se como uma pesquisa exploratória e descritiva, de abordagem qualitativa, pautada em uma revisão narrativa da literatura nacional e internacional nas áreas de Psicologia Econômica, Finanças Comportamentais e Saúde Mental. O estudo aborda os processos cognitivos e comportamentais relacionados à tomada de decisão financeira, os aspectos subjetivos associados ao dinheiro, os limites do planejamento individual diante das desigualdades estruturais e as possíveis contribuições da intervenção psicológica e das políticas públicas para o enfrentamento do estresse financeiro.

Palavras-chave: Planejamento Financeiro. Bem-estar Psicológico. Finanças Comportamentais. Saúde Mental. Estresse Financeiro.

[1]Graduando do Curso de Psicologia da Afya Centro Universitário, Itaperuna - RJ.
[2]Psicólogo. Orientador. Professor de Psicologia da Afya Centro Universitário, Itaperuna-RJ.
[3]Doutor em Sociologia Política. Professor Titular da Afya Centro Universitário, Itaperuna-RJ.

ABSTRACT: This study addresses the relationship between financial planning and psychological well-being within the Brazilian context, taking into account aspects related to subjective experience and the management of personal finances. The research problem seeks to understand how financial planning relates to psychological well-being, considering the cognitive, emotional, and behavioral factors involved, as well as coping strategies in the face of economic vulnerability. The general objective is to analyze this relationship in the Brazilian context, examining the cognitive, emotional, behavioral, and socioeconomic factors at play, along with the coping strategies described in the literature. The methodology is exploratory and descriptive, employing a qualitative approach based on a narrative review of both national and international literature in the fields of Economic Psychology, Behavioral Finance, and Mental Health. The study explores the cognitive and behavioral processes involved in financial decision-making, the subjective aspects associated with money, the limitations of individual planning in the face of structural inequalities, and the potential contributions of psychological interventions and public policies toward addressing financial stress.

Keywords: Financial Planning. Psychological Well-being. Behavioral Finance. Mental Health. Financial Stress.

RESUMEN: Este estudio aborda la relación entre la planificación financiera y el bienestar psicológico en el contexto brasileño, considerando aspectos relacionados con la experiencia subjetiva y la gestión de las finanzas personales. El problema de investigación busca comprender de qué manera la planificación financiera se relaciona con el bienestar psicológico, teniendo en cuenta los factores cognitivos, emocionales y conductuales involucrados, así como las estrategias de afrontamiento frente a la vulnerabilidad económica. El objetivo general consiste en analizar dicha relación en el contexto brasileño, considerando los factores cognitivos, emocionales, conductuales y socioeconómicos implicados, además de las estrategias de afrontamiento descritas en la literatura. La metodología se caracteriza por ser una investigación exploratoria y descriptiva, de enfoque cualitativo, basada en una revisión narrativa de la literatura nacional e internacional en los campos de la Psicología Económica, las Finanzas Conductuales y la Salud Mental. El estudio examina los procesos cognitivos y conductuales vinculados a la toma de decisiones financieras, los aspectos subjetivos asociados al dinero, los límites de la planificación individual ante las desigualdades estructurales y las posibles contribuciones de la intervención psicológica y las políticas públicas para hacer frente al estrés financiero.

Palabras clave: Planificación financiera. Bienestar psicológico. Finanzas conductuales. Salud mental. Estrés financiero.

INTRODUÇÃO

A relação entre a situação financeira e a saúde mental constitui um tema de interesse científico (GOULART ET AL., 2025). O bem-estar financeiro refere-se à condição em que o indivíduo consegue honrar suas obrigações materiais, percebe segurança quanto ao futuro e dispõe de liberdade para tomar decisões que favoreçam sua qualidade de vida (CFPB, 2015, APUD VIEIRA, BRESSAN & FRAGA, 2021). No contexto brasileiro, as dificuldades

orçamentárias associam-se à vivência de tensão financeira e à manifestação de sintomas de ansiedade, estresse e depressão (TURUNEN & HIILAMO, 2014, APUD CAMPÊLO, 2023).

Para compreender de que modo a gestão do dinheiro se articula a esses desfechos psicológicos, o campo das Finanças Comportamentais oferece suporte teórico ao questionar a premissa de racionalidade ilimitada dos agentes econômicos (KAHNEMAN & TVERSKY, 1979, APUD YOSHINAGA & RAMALHO, 2014). Esse referencial sugere que as decisões financeiras não são puramente calculadas, sendo atravessadas por aspectos cognitivos e afetivos que influenciam o autocontrole e o comportamento econômico real (KAHNEMAN, 2012, APUD MANSO & BERNARDES, 2020).

Para compreender essa articulação em suas diferentes dimensões, o estudo mobiliza cinco referenciais teóricos com contribuições distintas e complementares. As Finanças Comportamentais permitem analisar os processos de tomada de decisão, considerando a racionalidade limitada, as heurísticas e os vieses cognitivos (SIMON, 1957, APUD SBICCA, 2014; KAHNEMAN, 2011; SBICCA, 2014). A Psicologia Fenomenológica contribui para a compreensão dos significados subjetivos atribuídos ao dinheiro e à experiência financeira (SARTRE, 1939, APUD TOMASELLI, 2010; BELLO, 2006, APUD TOMASELLI, 2010). A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) oferece subsídios para analisar as relações entre cognições, emoções e comportamentos financeiros (BECK, 1997, APUD MANSO & BERNARDES, 2020), enquanto a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) contribui para a compreensão da experiência subjetiva e da importância da relação terapêutica no acolhimento do sofrimento psicológico (ROGERS, 1997, APUD TOMASELLI, 2010; TOMASELLI, 2010). Por sua vez, a Psicologia Social permite situar a experiência financeira nas condições socioeconômicas e nas desigualdades estruturais, reconhecendo os limites do planejamento individual diante das restrições materiais (HENNIGEN, 2012, APUD MANSO & BERNARDES, 2020; GOULART ET AL., 2025; MICHEL ET AL., 2026).

Embora a relação entre finanças e aspectos psicológicos seja mais abordada na literatura internacional, observa-se a necessidade de ampliar a discussão no Brasil, visto que cerca de 76% das publicações sobre bem-estar financeiro concentram-se em países desenvolvidos da América do Norte e da Europa (GONÇALVES ET AL., 2021, APUD PONCHIO ET AL., 2022). Nesse sentido, torna-se relevante analisar essa dinâmica sob as especificidades do contexto socioeconômico brasileiro, marcado por desigualdades estruturais, compreendendo como o manejo do dinheiro interage com a saúde psíquica (PONCHIO ET AL., 2022).

Diante desse panorama, formula-se a seguinte questão norteadora: De que forma o planejamento financeiro se relaciona com o bem-estar psicológico no contexto brasileiro, considerando os processos cognitivos, emocionais, comportamentais e socioeconômicos envolvidos e as estratégias de enfrentamento frente à vulnerabilidade econômica?

A relevância social deste estudo está relacionada às condições materiais de subsistência e às formas como o manejo dos recursos econômicos se articula à qualidade de vida e à experiência psicológica dos indivíduos (LIFELINE, 2021, APUD CAMPÊLO, 2023; GOULART ET AL., 2025; RYAN & DECI, 2000, APUD PONCHIO ET AL., 2022). Sob uma perspectiva psicológica, essa relação exige considerar não apenas as condições financeiras objetivas, mas também os significados subjetivos atribuídos ao dinheiro e os determinantes socioeconômicos envolvidos (BAUDRILLARD, 2010; BAUMAN, 2008, APUD MANSO & BERNARDES, 2020).

No cenário brasileiro, a dimensão do problema é evidenciada por dados populacionais expressivos (CAMPÊLO, 2023). Pesquisas do Índice de Saúde Financeira do Brasileiro apontam que 56,1% dos respondentes percebem as finanças como motivo de estresse na família, e 71% relatam conviver com essa preocupação há mais de um ano (FEBRABAN & BCB, 2022, APUD CAMPÊLO, 2023). Paralelamente, o Mapa da Inadimplência da Serasa registra cerca de 71,44 milhões de pessoas em situação de inadimplência no país (SERASA, 2023, APUD CAMPÊLO, 2023). Esses números evidenciam a relevância social do estresse financeiro no país, reforçando a importância de compreender como a gestão orçamentária se articula ao bem-estar psicológico, considerando os fatores cognitivos, emocionais e as restrições impostas pelas condições materiais de vida (CAMPÊLO, 2023; GOULART ET AL., 2025; MANSO & BERNARDES, 2020).

Apesar da relevância do tema, a literatura sobre bem-estar financeiro e comportamento individual ainda apresenta lacunas, especialmente no Brasil. Nesse contexto, torna-se pertinente investigar a articulação entre planejamento financeiro e vida psíquica considerando a volatilidade da renda, a escassez de reservas de emergência e as desigualdades estruturais (GOULART ET AL., 2025; GONÇALVES ET AL., 2021, APUD PONCHIO ET AL., 2022).

Nesse sentido, a necessidade deste estudo fundamenta-se na oportunidade de analisar a articulação entre o planejamento financeiro e o bem-estar psicológico no Brasil sob uma perspectiva crítica, sem atribuir as dificuldades materiais exclusivamente a falhas individuais, mas considerando a interação entre condutas de gestão e determinantes estruturais

(HENNIGEN, 2012, APUD MANSO & BERNARDES, 2020; MICHEL ET AL., 2026; PONCHIO ET AL., 2022). Espera-se que a pesquisa ofereça contribuições para o campo da Psicologia, fornecendo elementos teóricos para a prática clínica e comunitária e auxiliando na discussão de estratégias de apoio e atenção ao sofrimento psíquico associado às demandas econômicas.

Diante disso, o presente estudo tem como objetivo analisar a interconexão entre o planejamento financeiro e o bem-estar psicológico no contexto brasileiro, considerando os fatores cognitivos, emocionais, comportamentais e socioeconômicos envolvidos, além das estratégias de enfrentamento descritas na literatura. Para tanto, busca-se diferenciar os conceitos de bem-estar financeiro, subjetivo e psicológico, situando suas relações com o planejamento financeiro no contexto socioeconômico brasileiro; explicar os processos cognitivos e comportamentais envolvidos na tomada de decisão financeira; identificar as dimensões subjetivas, emocionais e simbólicas atribuídas ao dinheiro; analisar os processos psicológicos mediadores no manejo da tensão e do estresse financeiro; e discutir o impacto dos determinantes socioeconômicos e estruturais sobre a saúde mental, considerando os limites do planejamento individual e as possíveis contribuições da intervenção psicológica e das políticas públicas.

METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem qualitativa, de natureza exploratória e caráter descritivo, desenvolvida por meio de uma revisão narrativa da literatura. A investigação tem como objetivo compreender a relação entre planejamento financeiro e bem-estar psicológico no contexto brasileiro, considerando os fatores cognitivos, emocionais, comportamentais e socioeconômicos envolvidos.

O levantamento bibliográfico foi realizado ao longo do desenvolvimento da pesquisa, iniciado no segundo semestre de 2025 e estendido até novembro de 2026. O Google Acadêmico foi utilizado para localizar publicações científicas nacionais e internacionais relacionadas ao tema. Após a identificação dos trabalhos pertinentes, foram consultadas as páginas oficiais dos respectivos periódicos para acesso aos artigos e verificação de suas informações bibliográficas, incluindo revistas disponibilizadas na coleção SciELO e em outros portais de publicação científica. De forma complementar, foram consultados materiais institucionais do Portal do Investidor. Para sua seleção, foram considerados a identificação da instituição responsável e da

autoria, a origem das informações e dos dados apresentados, bem como a pertinência dos conteúdos em relação à temática e sua contribuição para a contextualização da realidade socioeconômica brasileira. Também foi utilizado o livro Rápido e devagar: duas formas de pensar, de Daniel Kahneman, para a compreensão dos processos cognitivos e dos vieses envolvidos nas decisões financeiras.

Para a localização dos materiais, foram utilizadas combinações dos seguintes termos: “planejamento financeiro” AND “bem-estar psicológico”; “finanças comportamentais” AND “saúde mental”; “endividamento” AND “bem-estar psicológico”; “estresse financeiro” AND “bem-estar psicológico”; e “bem-estar financeiro” AND “saúde mental”.

As buscas realizadas no Google Acadêmico, por meio de diferentes combinações de palavras-chave relacionadas ao tema da pesquisa, totalizaram aproximadamente 2.000 resultados, considerando as estimativas apresentadas pela própria plataforma em cada consulta. Considerando o caráter narrativo da revisão, a seleção dos materiais foi orientada pela leitura dos títulos e resumos, pela pertinência em relação à questão norteadora e pela contribuição para os objetivos da pesquisa. Foram considerados pertinentes os trabalhos que abordassem aspectos relacionados ao comportamento, à Psicologia ou ao bem-estar psicológico, sendo descartados aqueles cujos títulos e resumos não apresentavam relação com esses aspectos. Ao final do processo de levantamento e seleção, foram utilizados na revisão 16 materiais, incluindo artigos científicos, livros e publicações.

Foram considerados critérios de inclusão: publicações em português ou inglês, preferencialmente entre 2010 e 2026, relacionadas aos seguintes eixos temáticos: a) relações entre planejamento financeiro, bem-estar psicológico, bem-estar subjetivo e bem-estar financeiro; b) processos cognitivos e comportamentais envolvidos nas decisões financeiras, incluindo heurísticas, vieses cognitivos e limitações do autocontrole; c) dimensões subjetivas, emocionais e simbólicas do dinheiro; d) repercussões psicológicas do endividamento e da instabilidade financeira, incluindo estresse financeiro e estratégias de enfrentamento; e) processos psicológicos relacionados ao manejo das finanças pessoais; f) intervenções psicológicas e contribuições da Psicologia para a compreensão dos comportamentos financeiros; e g) determinantes socioeconômicos da vulnerabilidade financeira, limites do planejamento individual e implicações para a atuação psicológica e as políticas públicas, especialmente no contexto brasileiro.

Para a inclusão dos materiais, também foi considerada sua contribuição para a questão de pesquisa e para os objetivos do estudo, especialmente quanto à possibilidade de fundamentar um ou mais dos eixos temáticos estabelecidos. No caso dos documentos institucionais, foram considerados a identificação da instituição responsável, a origem das informações apresentadas e a pertinência do conteúdo para a contextualização da realidade socioeconômica brasileira.

Foram excluídos materiais sem relação direta com a questão norteadora e os objetivos da pesquisa, bem como publicações de abordagem exclusivamente técnica, contábil ou mercadológica que não apresentassem contribuição para a compreensão dos aspectos psicológicos ou socioeconômicos investigados.

Além das buscas no Google Acadêmico e da consulta aos periódicos e materiais institucionais, foi utilizada a técnica de busca por referências, conhecida como "bola de neve", pela qual novos materiais foram identificados a partir das listas de referências das publicações previamente selecionadas, conforme as orientações de Wohlin (2014). As referências identificadas foram avaliadas segundo sua pertinência temática e sua contribuição para os objetivos da pesquisa. Ressalta-se que Wohlin (2014) foi utilizado exclusivamente como referência metodológica para fundamentar essa técnica, não integrando o conjunto principal de 16 materiais analisados na revisão.

A análise dos materiais buscou integrar as contribuições teóricas e empíricas identificadas, orientando-se pela articulação de cinco perspectivas teóricas: Finanças Comportamentais, Psicologia Fenomenológica, Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) e Psicologia Social. Essas abordagens foram consideradas por suas contribuições específicas à compreensão dos processos decisórios, dos significados subjetivos atribuídos ao dinheiro, das relações entre cognições, emoções e comportamentos e dos condicionantes socioeconômicos relacionados ao planejamento financeiro e ao bem-estar psicológico.

DESENVOLVIMENTO

A relação entre finanças pessoais e saúde mental tem ganhado atenção crescente no cenário científico, principalmente porque o dinheiro ultrapassa a dimensão meramente numérica ou contábil, relacionando-se diretamente às necessidades de autonomia e segurança pessoal (NETEMEYER ET AL., 2018; RYAN & DECI, 2000, APUD PONCHIO ET AL., 2022). Nesse contexto, torna-se fundamental diferenciar as condições financeiras objetivas, tais

como nível de renda, ocupação e volume de dívidas, do planejamento financeiro, compreendido como um conjunto de estratégias cognitivas e comportamentais voltadas à organização e à gestão dos recursos, incluindo o acompanhamento dos gastos, a definição de prioridades e o estabelecimento de metas. Essa distinção é respaldada por evidências de que as atitudes e comportamentos orçamentários atuam como antecedentes do bem-estar, indo além das variáveis puramente materiais (OECD, 2015, APUD VIEIRA, BRESSAN & FRAGA, 2021). Em linha com essa diferenciação, pesquisas indicam que, embora uma renda mais elevada contribua para a avaliação geral da vida, o bem-estar emocional cotidiano apresenta um efeito de saturação, demonstrando que o incremento isolado da renda não se traduz indefinidamente em estabilidade afetiva (KAHNEMAN & DEATON, 2010).

A compreensão dessas interfaces exige delimitar e diferenciar criticamente cinco instâncias centrais, evitando tratá-las como sinônimos ou presumir que melhorias em uma delas produzam efeitos diretos e automáticos sobre as demais. Sob a perspectiva da psicologia positiva e da saúde mental, entende-se que as dimensões de funcionamento ótimo e de sofrimento psíquico operam com relativa independência (KEYES, 2007, APUD MACHADO & BANDEIRA, 2012).

Nesse arcabouço, diferenciam-se o bem-estar financeiro (BEF) diz respeito à percepção de segurança em relação à própria situação econômica, incluindo a capacidade de cumprir obrigações e alcançar objetivos financeiros (CFPB, 2015, APUD VIEIRA, BRESSAN & FRAGA, 2021; NETEMEYER ET AL., 2018, APUD PONCHIO ET AL., 2022). Já o bem-estar subjetivo (BES) relaciona-se à satisfação com a vida e ao equilíbrio entre experiências afetivas positivas e negativas (DIENER, SUH & OISHI, 1997, APUD MACHADO & BANDEIRA, 2012). O bem-estar psicológico (BEP), por sua vez, envolve dimensões positivas do funcionamento humano, como autonomia, autoaceitação, propósito de vida, crescimento pessoal e relações positivas (RYFF, 1989, APUD MACHADO & BANDEIRA, 2012).

Embora o planejamento financeiro esteja relacionado à forma como os indivíduos administram seus recursos, sua compreensão exige considerar as condições materiais e socioeconômicas nas quais essas práticas são realizadas. Assim, a análise do bem-estar psicológico deve considerar a articulação entre as práticas individuais de gestão financeira e o contexto em que se desenvolvem (KAHNEMAN & DEATON, 2010; GOULART ET AL., 2025; MICHEL ET AL., 2026).

No contexto brasileiro, marcado por desigualdades socioeconômicas, a vulnerabilidade financeira evidencia a associação entre o bem-estar financeiro e o bem-estar psicológico (PONCHIO ET AL., 2022). Quando a instabilidade de renda ou a desorganização orçamentária comprometem a previsibilidade, a percepção de segurança do indivíduo pode ser afetada, acompanhada de tensão e apreensão quanto ao futuro e aos seus projetos de vida (FEBRABAN & BCB, 2022, APUD CAMPÊLO, 2023).

Diante desse cenário, compreender a articulação entre a realidade material e a saúde psíquica exige considerar tanto as condições financeiras objetivas quanto as estratégias cognitivas e comportamentais utilizadas na gestão dos recursos. As atitudes e os comportamentos financeiros também se relacionam ao bem-estar para além do nível de renda, indicando que as práticas de organização financeira podem constituir recursos de enfrentamento diante das incertezas econômicas, desde que consideradas as possibilidades e limitações impostas pela vulnerabilidade socioeconômica (VIEIRA, BRESSAN & FRAGA, 2021; CAMPÊLO, 2023; PONCHIO ET AL., 2022).

Nessa articulação entre o domínio econômico e o psíquico, pesquisas com investidores no Brasil indicam que maiores níveis de BEF estão associados a menores índices de ansiedade e depressão, ao passo que a instabilidade e as dificuldades financeiras se relacionam ao aumento do sofrimento psicológico (ARAÚJO ET AL., 2022; GOULART ET AL., 2025). No Brasil, o comportamento financeiro demonstra uma associação mais forte com o BEF do que o conhecimento formal isolado (OECD, 2013, APUD VIEIRA, BRESSAN & FRAGA, 2021; PONCHIO ET AL., 2022). Nesse contexto, o planejamento financeiro é apresentado na literatura como um recurso de organização e gestão dos recursos, associado à qualidade de vida (SANTOS, FRANÇA & BATISTA, 2024) e ao enfrentamento do endividamento e do estresse orçamentário (CAMPÊLO, 2023).

A literatura indica que práticas de planejamento financeiro, como o monitoramento de contas, a elaboração de orçamentos e o hábito de poupar, podem contribuir para a percepção de controle e segurança financeira e para o manejo das preocupações cotidianas (CFPB, 2015, APUD VIEIRA, BRESSAN & FRAGA, 2021; NETEMEYER ET AL., 2018, APUD PONCHIO ET AL., 2022; MUNDY, 2011, APUD VIEIRA, BRESSAN & FRAGA, 2021). Entretanto, essas práticas não eliminam os efeitos da insuficiência de renda, do endividamento crônico e da instabilidade econômica. Assim, o planejamento financeiro deve ser compreendido como um recurso de organização e enfrentamento cujas possibilidades dependem das condições

materiais e socioeconômicas dos indivíduos (TURUNEN & HIILAMO, 2014, APUD CAMPÊLO, 2023; HENNIGEN, 2012, APUD MANSO & BERNARDES, 2020; GOULART ET AL., 2025; MICHEL ET AL., 2026).

Além das dimensões emocionais e comportamentais, torna-se necessário compreender os processos cognitivos envolvidos na tomada de decisão financeira (SBICCA, 2014). As Finanças Comportamentais indicam que as escolhas econômicas se afastam dos modelos de racionalidade perfeita, sendo moldadas por limitações cognitivas e pelo processamento simplificado de informações (SBICCA, 2014). Em contraposição à premissa neoclássica de maximização da utilidade, a noção de racionalidade limitada evidencia que os indivíduos tomam decisões sob restrições atencionais e informacionais (SIMON, 1957, APUD SBICCA, 2014). Nesses contextos, julgamentos e escolhas resultam da interação contínua entre cognição, afeto e mecanismos de autorregulação (MANSO & BERNARDES, 2020).

Sob a perspectiva do processamento dual, a mente opera por meio de duas modalidades cognitivas com capacidades e velocidades distintas (KAHNEMAN, 2011). O Sistema 1 atua de maneira rápida, automática e involuntária, exigindo mínimo esforço cognitivo para gerar impressões e intuições imediatas (KAHNEMAN, 2011). Em contrapartida, o Sistema 2 aloca atenção consciente para operações analíticas, deliberadas e complexas (KAHNEMAN, 2011). Contudo, como a capacidade atencional do Sistema 2 é limitada, o esforço mental contínuo pode provocar o esgotamento dos recursos executivos (KAHNEMAN, 2011), estado de sobrecarga cognitiva que também é induzido pelas preocupações e incertezas decorrentes da restrição orçamentária (CAMPÊLO, 2023). Nesse estado de sobrecarga, a capacidade de autorregulação e o autocontrole contra impulsos imediatos de consumo podem se fragilizar, não por falha moral ou indisciplina, mas pelo esgotamento atencional, favorecendo a busca por alívio emocional imediato e escolhas financeiras desfavoráveis no cotidiano (CAMPÊLO, 2023; GOULART ET AL., 2025).

A articulação entre a racionalidade limitada e o processamento dual permite compreender como o estresse financeiro pode dificultar a tomada de decisões deliberadas, ao intensificar as demandas sobre a atenção e os mecanismos de autorregulação (SIMON, 1957, APUD SBICCA, 2014; KAHNEMAN, 2011; CAMPÊLO, 2023). Nesse contexto, o planejamento financeiro pode funcionar como uma estrutura prévia de apoio à decisão, por meio de rotinas de monitoramento e regras orçamentárias estabelecidas antecipadamente, reduzindo

a necessidade de realizar escolhas sob pressão (THALER & SUNSTEIN, 2008, APUD SBICCA, 2014; PONCHIO ET AL., 2022).

No campo das decisões sob risco, a Teoria da Perspectiva demonstra que os indivíduos avaliam os resultados financeiros como ganhos e perdas em relação a um ponto de referência subjetivo, e não em termos de riqueza absoluta (KAHNEMAN & TVERSKY, 1979, APUD YOSHINAGA & RAMALHO, 2014; SBICCA, 2014). O elemento central desse modelo é a aversão à perda, fenômeno em que a dor psicológica de um prejuízo é processada com maior intensidade do que a satisfação derivada de um ganho de igual magnitude (KAHNEMAN & TVERSKY, 1979, APUD YOSHINAGA & RAMALHO, 2014). Essa assimetria cognitiva fundamenta o efeito reflexão, no qual se observa aversão ao risco no domínio dos ganhos e propensão ao risco no domínio das perdas, podendo levar à relutância em aceitar prejuízos e a comportamentos arriscados na tentativa de reverter perdas acumuladas (KAHNEMAN, 2011; YOSHINAGA & RAMALHO, 2014).

Para simplificar julgamentos em cenários complexos, o cérebro recorre a atalhos mentais conhecidos como heurísticas, os quais podem gerar vieses cognitivos e desvios sistemáticos (TVERSKY & KAHNEMAN, 1974, APUD SBICCA, 2014). Dentre esses mecanismos, destacam-se a heurística da disponibilidade, em que a probabilidade de eventos é estimada pela facilidade com que exemplos são recuperados da memória, e a ancoragem, na qual estimativas são indevidamente influenciadas por valores iniciais (TVERSKY & KAHNEMAN, 1974, APUD SBICCA, 2014; YOSHINAGA & RAMALHO, 2014).

Em conjunto, esses processos indicam que as decisões financeiras não dependem exclusivamente do conhecimento técnico ou do autocontrole individual. No contexto brasileiro, estudos identificam associações entre a percepção de controle sobre a gestão cotidiana, a segurança financeira e o bem-estar psicológico, sem estabelecer, por isso, uma relação causal direta (PONCHIO ET AL., 2022; VIEIRA, BRESSAN & FRAGA, 2021). Embora o planejamento financeiro possa oferecer suporte à tomada de decisão por meio de estratégias previamente definidas (SBICCA, 2014), sua aplicação encontra limites diante da insuficiência de recursos e das desigualdades socioeconômicas (GOULART ET AL., 2025; MICHEL ET AL., 2026). Desse modo, as dificuldades financeiras não devem ser atribuídas exclusivamente a vieses cognitivos ou falhas de autocontrole, pois também estão condicionadas às circunstâncias materiais e estruturais em que as decisões são tomadas.

A aproximação entre as Finanças Comportamentais e a Psicologia Fenomenológica indica que as escolhas econômicas envolvem tanto mecanismos cognitivos de simplificação quanto os sentidos subjetivos que o indivíduo atribui ao dinheiro (TOMASELLI, 2010). Enquanto as Finanças Comportamentais contribuem para compreender a aversão à perda e os limites do processamento deliberado (KAHNEMAN & TVERSKY, 1979, APUD YOSHINAGA & RAMALHO, 2014; SBICCA, 2014), a perspectiva fenomenológica permite examinar como a dificuldade financeira é apreendida e significada no projeto de vida do sujeito (SARTRE, 1939, APUD TOMASELLI, 2010; BELLO, 2006, APUD TOMASELLI, 2010). Embora partam de enfoques distintos, essas perspectivas podem ser articuladas para compreender a experiência financeira para além do cálculo racional, considerando tanto os processos cognitivos envolvidos nas escolhas quanto os significados subjetivos e as respostas emocionais associados às dificuldades econômicas (MANSO & BERNARDES, 2020; TOMASELLI, 2010). Essa articulação reforça que a relação entre planejamento e bem-estar psicológico abrange tanto a organização comportamental quanto as dimensões afetivas e simbólicas da vida financeira (TOMASELLI, 2010; PONCHIO ET AL., 2022).

O dinheiro e a gestão orçamentária ultrapassam a dimensão instrumental, assumindo significados simbólicos e afetivos relacionados à identidade, à autoestima e ao pertencimento social (BAUMAN, 2008, APUD MANSO & BERNARDES, 2020; RYFF, 1989, APUD MACHADO & BANDEIRA, 2012). Na experiência individual, os recursos financeiros podem representar autonomia, proteção e valor pessoal, mas também vulnerabilidade e apreensão (RYAN & DECI, 2000, APUD PONCHIO ET AL., 2022; TOMASELLI, 2010). Sob a perspectiva da Psicologia Fenomenológica, importa compreender os sentidos atribuídos pelo sujeito à sua condição financeira e como ela se insere em seu projeto de vida (SARTRE, 1939, APUD TOMASELLI, 2010; FORGHIERI, 1993, APUD TOMASELLI, 2010). Assim, a percepção de segurança ou de sofrimento não decorre mecanicamente da realidade contábil, mas da maneira como essa condição é vivenciada e significada, sem desconsiderar as restrições materiais objetivas (BELLO, 2006, APUD TOMASELLI, 2010).

Essa atribuição de sentido ao dinheiro é construída ao longo da história de vida do indivíduo, articulando-se às experiências de socialização financeira na infância, ao clima emocional familiar e aos afetos associados aos adultos de referência (KLONTZ, 2017, APUD MANSO & BERNARDES, 2020). Em vez de determinarem simples regras de decisão, as vivências precoces organizam valores pessoais e conceitos existenciais sobre o valor do dinheiro

que perpassam a vida adulta (KLONTZ, 2017, APUD MANSO & BERNARDES, 2020). Relatos qualitativos indicam que trajetórias marcadas por restrições materiais na infância podem traduzir-se em diferentes orientações subjetivas na maturidade, variando desde a busca por segurança e prudência orçamentária até o engajamento em redes de reciprocidade, cuidado e apoio familiar compartilhado (MOTTA, 2023, APUD MICHEL ET AL., 2026; MICHEL ET AL., 2026).

Na dimensão relacional e interpessoal, os significados simbólicos do dinheiro expressam-se nas buscas por pertencimento social e autoafiliação dentro de um contexto cultural orientado ao consumo (BAUDRILLARD, 2010; BAUMAN, 2008, APUD MANSO & BERNARDES, 2020). Diante do endividamento ou da impossibilidade de responder a essas expectativas sociais, a vivência subjetiva é frequentemente atravessada por sentimentos de vergonha, culpa e pelo estigma moral associado à dívida (HENNIGEN, 2012, APUD MANSO & BERNARDES, 2020). Para proteger a autoimagem e evitar o julgamento externo, o sujeito pode recorrer ao isolamento ou à ocultação da situação orçamentária (TURUNEN & HIILAMO, 2014, APUD CAMPÊLO, 2023). No espaço conjugal, essa dinâmica de ocultação manifesta-se na forma de infidelidade financeira, caracterizada por omissões sobre gastos e dívidas, associando-se ao desgaste da confiança e à redução da intimidade entre os parceiros (HART, MOSMANN & FALCKE, 2016).

Desse modo, compreender a relação entre dinheiro e bem-estar psicológico requer considerar tanto as condições materiais quanto a história de vida, os significados subjetivos e as relações interpessoais que constituem a experiência financeira do indivíduo (BELLO, 2006, APUD TOMASELLI, 2010; PONCHIO ET AL., 2022; GOULART ET AL., 2025).

A literatura aponta que a instabilidade financeira associa-se a diferentes manifestações de sofrimento psicológico, incluindo estresse, ansiedade e sintomas depressivos (MENDE & VAN DOORN, 2015, APUD PONCHIO ET AL., 2022). Além das vivências emocionais, a preocupação financeira crônica pode relacionar-se a prejuízos na qualidade do sono e a alterações na saúde física e biológica (EQUIFAX, 2021; LEA, 2021, APUD CAMPÊLO, 2023). No Brasil, a alta prevalência de inadimplência evidencia a dimensão da vulnerabilidade econômica, associando-se frequentemente a sentimentos de culpa, vergonha e à percepção de fracasso pessoal (SERASA, 2023; TURUNEN & HIILAMO, 2014, APUD CAMPÊLO, 2023).

A relação entre instabilidade financeira e sofrimento psíquico não ocorre de forma determinista, pois indivíduos submetidos a condições econômicas semelhantes podem

vivenciar essas circunstâncias de maneiras distintas (BELLO, 2006, APUD TOMASELLI, 2010; GARMAN ET AL., 2004, APUD VIEIRA, BRESSAN & FRAGA, 2021). Nesse processo, os significados atribuídos à experiência financeira, as crenças construídas ao longo da socialização e os recursos psicológicos individuais podem atuar como fatores associados à adaptação diante das pressões orçamentárias (KAHNEMAN & DEATON, 2010; NETEMEYER ET AL., 2018, APUD PONCHIO ET AL., 2022; ROGERS, 1997, APUD TOMASELLI, 2010; KLONTZ, 2017, APUD MANSO & BERNARDES, 2020). Além disso, o apoio das redes sociais e familiares pode contribuir para atenuar o sofrimento emocional e fortalecer a resiliência (CAMPÊLO, 2023; GOULART ET AL., 2025).

Por outro lado, cenários de desemprego e crises econômicas tendem a intensificar a vulnerabilidade psíquica, como observado no contexto pandêmico, no qual a perda de renda esteve associada ao aumento de sintomas ansiosos e depressivos (GOULART ET AL., 2025; PONCHIO ET AL., 2022). Desse modo, a segurança financeira figura como um elemento relevante para a estabilidade emocional, ressaltando a urgência de políticas públicas intersetoriais e de estratégias psicossociais que contemplem tanto a realidade material concreta quanto a dimensão subjetiva do indivíduo (GOULART ET AL., 2025).

Diante do estresse econômico, o processo adaptativo envolve estratégias de enfrentamento direcionadas tanto à situação financeira quanto às reações emocionais decorrentes da instabilidade (COOKS-CAMPBELL, 2021, APUD CAMPÊLO, 2023; MANSO & BERNARDES, 2020). As estratégias focadas no problema correspondem a ações voltadas à administração das dificuldades concretas, como a reorganização do orçamento, o acompanhamento das despesas, a busca por orientação especializada e a reestruturação das dívidas, quando existem condições para realizá-las (CAMPÊLO, 2023; MUNDY, 2011, APUD VIEIRA, BRESSAN & FRAGA, 2021). Já as estratégias de regulação emocional envolvem o manejo dos sentimentos e pensamentos associados à vulnerabilidade econômica, por meio de recursos como a reavaliação de interpretações negativas, a busca por suporte social e o acolhimento psicológico (CAMPÊLO, 2023; GOULART ET AL., 2025; MANSO & BERNARDES, 2020; TOMASELLI, 2010). A utilização dessas modalidades depende das características da situação e dos recursos disponíveis, diante de possibilidades concretas de reorganização das despesas ou negociação de compromissos, as ações focadas no problema podem contribuir para enfrentar as dificuldades; em situações com baixo controle imediato, como desemprego, perda de renda ou emergências, a regulação emocional e o apoio social

assumem maior relevância. Essas estratégias não são excludentes, podendo ser utilizadas de maneira complementar, conforme as condições materiais e psicológicas de cada indivíduo. Diferentemente delas, respostas de evitação e negação da realidade financeira podem estar associadas à manutenção do estresse e do endividamento (TURUNEN & HIILAMO, 2014, APUD CAMPÊLO, 2023; LEA, 2021, APUD CAMPÊLO, 2023).

As pesquisas empíricas identificadas também contribuem para compreender as relações entre as condições financeiras e o bem-estar psicológico. Ponchio et al. (2022), em estudo quantitativo realizado com 959 participantes brasileiros durante a pandemia de Covid-19, investigaram as relações entre o bem-estar financeiro percebido, o bem-estar psicológico e a perda de renda. Os resultados indicaram uma associação negativa entre o estresse relacionado à gestão financeira presente e o bem-estar psicológico, enquanto a expectativa de segurança financeira futura apresentou associação positiva com essa dimensão. A perda de renda também moderou essas relações, sendo que os participantes que relataram maiores perdas apresentaram níveis menores de bem-estar financeiro e psicológico.

Por sua vez, Araújo et al. (2022), em pesquisa com 1.047 investidores brasileiros cadastrados na Comissão de Valores Mobiliários (CVM), examinaram as relações entre diversificação de ativos, bem-estar financeiro, qualidade de vida e saúde mental. Os resultados apontaram associações entre o bem-estar financeiro e menores níveis de ansiedade e depressão, além de uma relação positiva com a qualidade de vida. Em conjunto, esses estudos evidenciam associações entre condições financeiras e indicadores psicológicos, mas não permitem estabelecer relações causais nem concluir que estratégias específicas de enfrentamento sejam eficazes, uma vez que não avaliaram diretamente os efeitos dessas intervenções. Essa limitação diz respeito ao alcance das pesquisas identificadas, não constituindo evidência de que tais estratégias sejam ineficazes.

Nesse contexto, as estratégias psicológicas de enfrentamento podem contribuir para a compreensão e a autorregulação dos afetos associados à gestão financeira (COOKS-CAMPBELL, 2021, APUD CAMPÊLO, 2023; MANSO & BERNARDES, 2020). Sua aplicação deve considerar os significados subjetivos atribuídos à escassez e às dificuldades econômicas, sem desconsiderar as condições materiais concretas em que são vivenciadas (BELLO, 2006, APUD TOMASELLI, 2010).

No campo das contribuições clínicas, faz-se necessário delimitar o alcance dos achados e diferenciar formulações teórico-conceituais de evidências empíricas de eficácia. A Terapia

Cognitivo-Comportamental (TCC) disponibiliza um arcabouço conceitual voltado à reestruturação de pensamentos automáticos e crenças centrais sobre o dinheiro assimiladas na socialização financeira (BECK, 1997, APUD MANSO & BERNARDES, 2020; KLONTZ, 2017, APUD MANSO & BERNARDES, 2020). As evidências empíricas identificadas nas fontes consultadas incluem a avaliação de processo e resultados da TCC aplicada ao tratamento de compras compulsivas, conforme o estudo de Brandtner (2012, APUD MANSO & BERNARDES, 2020). Essa investigação aborda a aplicação da TCC a um comportamento de consumo disfuncional específico, relacionado à dificuldade de controle dos impulsos de compra. Desse modo, a aplicação da TCC ao estresse financeiro associado às dificuldades econômicas caracteriza-se como uma possibilidade teórico-conceitual de intervenção clínica, sem que as fontes consultadas permitam afirmar que a eficácia clínica esteja estabelecida para essa condição (MANSO & BERNARDES, 2020). De modo análogo, a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) contribui no plano teórico-relacional ao propor um clima de empatia e aceitação incondicional (ROGERS, 1997, APUD TOMASELLI, 2010), acolhendo sentimentos de culpa e experiências de estigmatização sem se constituir como protocolo de intervenção financeira pragmática (TOMASELLI, 2010). Essas considerações evidenciam que as estratégias psicológicas e o planejamento individual precisam ser compreendidos à luz das condições materiais e das possibilidades reais de escolha dos indivíduos.

A análise da relação entre instabilidade econômica e saúde mental exige considerar o contexto socioeconômico brasileiro, marcado por desigualdades de renda, volatilidade ocupacional e reduzidas possibilidades de formação de reservas financeiras (GOULART ET AL., 2025; PONCHIO ET AL., 2022). Em situações de desemprego ou precarização do trabalho, a insuficiência de recursos pode comprometer a manutenção das necessidades básicas e intensificar a incerteza cotidiana (MICHEL ET AL., 2026; PONCHIO ET AL., 2022). Essa realidade pode restringir a autonomia e a percepção de segurança, evidenciando que as possibilidades de contribuição do planejamento financeiro para o bem-estar psicológico estão condicionadas às circunstâncias materiais do indivíduo (RYAN & DECI, 2000, APUD PONCHIO ET AL., 2022; GOULART ET AL., 2025; MICHEL ET AL., 2026).

Essa perspectiva crítica questiona abordagens que atribuem a vulnerabilidade financeira exclusivamente a falhas de planejamento, escolhas desfavoráveis ou indisciplina pessoal (MICHEL ET AL., 2026). Quando a renda familiar é insuficiente para cobrir as despesas essenciais, ferramentas como planilhas e controles de gastos não garantem a formação de

excedentes, a quitação de dívidas ou a possibilidade de poupar (CORDEIRO ET AL., 2019, APUD PONCHIO ET AL., 2022; DHOLAKIA ET AL., 2016, APUD PONCHIO ET AL., 2022). Atribuir o endividamento apenas à irresponsabilidade individual desconsidera os condicionantes socioestruturais e pode intensificar sentimentos de culpa, vergonha e estigma (HENNIGEN, 2012, APUD MANSO & BERNARDES, 2020; MICHEL ET AL., 2026). Por isso, é necessário distinguir a responsabilidade pelas decisões financeiras das possibilidades concretas de escolha, limitadas pelas condições materiais.

O reconhecimento das restrições socioeconômicas não elimina a possibilidade de o indivíduo desenvolver estratégias de organização financeira dentro de suas condições concretas. Quando há alguma margem orçamentária, o planejamento pode auxiliar na definição de prioridades, no acompanhamento das despesas e na organização dos recursos disponíveis (CAMPÊLO, 2023; PONCHIO ET AL., 2022). Sua contribuição, entretanto, depende das possibilidades reais de aplicação dessas estratégias, não podendo ser dissociada das condições materiais e das oportunidades de escolha de cada indivíduo (GOULART ET AL., 2025; MICHEL ET AL., 2026). Dessa forma, o planejamento financeiro deve ser compreendido como um recurso de enfrentamento condicionado pelo contexto socioeconômico, e não como uma solução isolada para as situações de vulnerabilidade econômica.

A Psicologia Social e as abordagens voltadas à compreensão dos determinantes socioeconômicos contribuem para ampliar a análise da relação entre planejamento financeiro e bem-estar psicológico, ao situar as experiências individuais no contexto das desigualdades e das condições concretas de vida. Essa perspectiva permite considerar tanto as estratégias individuais de enfrentamento quanto a necessidade de ações institucionais e políticas públicas que favoreçam maior segurança econômica e acesso à orientação financeira (GOULART ET AL., 2025; MICHEL ET AL., 2026). Assim, a atuação psicológica pode contribuir para o acolhimento do sofrimento relacionado às dificuldades financeiras sem responsabilizar exclusivamente o indivíduo por situações condicionadas por fatores estruturais.

No contexto acadêmico, observa-se uma lacuna de investigações empíricas brasileiras que abordam diretamente a relação entre planejamento financeiro e bem-estar psicológico, considerando que parte das pesquisas disponíveis se concentra em países da América do Norte e da Europa (GONÇALVES ET AL., 2021, APUD PONCHIO ET AL., 2022). Além disso, a predominância de delineamentos transversais limita o estabelecimento de relações causais entre o manejo financeiro e a saúde psíquica (PONCHIO ET AL., 2022). Soma-se a isso a diversidade

de escalas utilizadas para mensurar o bem-estar financeiro, cujas propriedades psicométricas requerem validação para a realidade nacional (BRÜGGEN ET AL., 2017, APUD VIEIRA, BRESSAN & FRAGA, 2021). Essas limitações apontam para a necessidade de pesquisas brasileiras com delineamentos longitudinais e amostras diversificadas, que contemplem diferentes condições de renda, escolaridade e vulnerabilidade socioeconômica (PONCHIO ET AL., 2022).

Do ponto de vista das políticas públicas, o bem-estar financeiro pode ser considerado uma dimensão relevante das iniciativas de inclusão e proteção social (PONCHIO ET AL., 2022). Embora a educação financeira contribua para a aquisição de conhecimentos sobre a gestão dos recursos, sua efetividade depende também das condições materiais e das possibilidades concretas de aplicação desses conhecimentos (DHOLAKIA ET AL., 2016, APUD PONCHIO ET AL., 2022). Nesse sentido, políticas de transferência de renda, serviços de orientação financeira e acompanhamento social podem atuar de forma complementar, considerando as necessidades de diferentes grupos socioeconômicos e as limitações enfrentadas por populações em situação de vulnerabilidade (GOULART ET AL., 2025).

No campo da Psicologia, o sofrimento relacionado às dívidas e à instabilidade financeira constitui uma demanda relevante para a prática clínica, a Psicologia Comunitária e as ações de saúde coletiva (MANSO & BERNARDES, 2020). A atuação psicológica pode favorecer a compreensão dos significados atribuídos ao dinheiro e das experiências emocionais e relacionais associadas às dificuldades financeiras, considerando a singularidade de cada sujeito e suas condições concretas de vida (TOMASELLI, 2010). Essa perspectiva contribui para um cuidado que acolha o sofrimento psíquico sem reduzir a experiência financeira a características individuais ou desconsiderar os limites impostos pelo contexto socioeconômico.

Diante da complexidade da relação entre planejamento financeiro e bem-estar psicológico, a articulação entre Psicologia, Economia, Serviço Social e Educação pode favorecer uma compreensão integrada das dimensões subjetivas, comportamentais e socioeconômicas envolvidas (GOULART ET AL., 2025; CAMPÊLO, 2023). Essa integração permite considerar tanto as necessidades individuais quanto as condições sociais que delimitam as possibilidades de organização financeira, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias de cuidado e proteção compatíveis com diferentes realidades.

CONCLUSÃO

A análise da literatura permitiu compreender que a relação entre planejamento financeiro e bem-estar psicológico no contexto brasileiro envolve aspectos cognitivos, emocionais, comportamentais, subjetivos e socioeconômicos. O planejamento financeiro pode relacionar-se à percepção de controle sobre a vida cotidiana, à segurança em relação ao futuro e à possibilidade de realizar escolhas, mas não constitui, isoladamente, uma garantia de saúde mental. Nesse sentido, é importante distinguir o bem-estar financeiro, relacionado à percepção de segurança e à capacidade de lidar com as obrigações econômicas, o bem-estar subjetivo, associado à avaliação da própria vida e às experiências afetivas, e o bem-estar psicológico, referente às dimensões positivas do funcionamento humano. Embora relacionados, esses conceitos expressam dimensões distintas da experiência de bem-estar.

A relação entre finanças e bem-estar psicológico também envolve a maneira como os indivíduos tomam decisões, regulam suas emoções e lidam com as dificuldades econômicas. A racionalidade limitada, as heurísticas, os vieses cognitivos, os hábitos, as expectativas e as limitações de autocontrole participam da gestão dos recursos e das respostas às adversidades financeiras. Nesse contexto, o planejamento financeiro pode funcionar como uma estrutura de apoio à tomada de decisão, favorecendo a organização das despesas, a definição de prioridades e o acompanhamento dos recursos disponíveis, embora sua aplicação dependa das condições materiais de cada indivíduo. No campo psicológico, a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e a Abordagem Centrada na Pessoa (ACP) oferecem referenciais complementares para compreender as relações entre pensamentos, emoções, comportamentos e experiências subjetivas associadas às dificuldades financeiras. A Psicologia Fenomenológica, por sua vez, permite compreender os significados atribuídos ao dinheiro e às vivências relacionadas à condição financeira. Entretanto, a aplicação clínica dessas abordagens ao sofrimento financeiro em sentido amplo ainda demanda investigações específicas sobre sua eficácia.

A relação entre as condições econômicas e o bem-estar psicológico também envolve os recursos cognitivos e comportamentais mobilizados para enfrentar as adversidades financeiras. As estratégias de enfrentamento focadas no problema, como o planejamento e a resolução ativa de dificuldades materiais, distinguem-se daquelas voltadas à regulação das respostas emocionais, que podem envolver a reavaliação cognitiva e a busca por apoio social. Essas estratégias devem ser diferenciadas de respostas de evitação ou negação da realidade financeira, que podem estar associadas à manutenção das dificuldades. Nesse processo, a autoeficácia

financeira pode favorecer a definição de metas realistas, a organização dos recursos e a persistência diante de imprevistos. Esses mecanismos contribuem para compreender como indivíduos submetidos a condições econômicas semelhantes podem apresentar diferentes formas de interpretar e enfrentar essas situações, considerando tanto os recursos psicológicos mobilizados quanto as limitações materiais e socioeconômicas existentes.

Além disso, o dinheiro pode assumir significados relacionados à segurança, à autonomia, ao reconhecimento, à autoestima e ao pertencimento social, ultrapassando sua função instrumental. Esses significados participam da construção da identidade e da maneira como o indivíduo interpreta e vivencia sua condição financeira, repercutindo nas experiências emocionais e nas relações interpessoais. Dessa forma, as dificuldades financeiras podem envolver não apenas preocupações materiais, mas também sentimentos de culpa, vergonha e estigma, que precisam ser compreendidos considerando a história de vida e o contexto social de cada indivíduo.

Entretanto, as possibilidades de planejamento financeiro são condicionadas pelas condições materiais e pelas desigualdades socioeconômicas. A renda insuficiente, a instabilidade ocupacional e o custo de vida podem restringir a organização dos recursos e a formação de reservas, mesmo quando há conhecimento e intenção de planejamento. Assim, as dificuldades financeiras não devem ser atribuídas exclusivamente a decisões individuais ou à falta de disciplina. A atuação da Psicologia pode contribuir para a compreensão do sofrimento associado à vulnerabilidade econômica e para o acolhimento das demandas emocionais e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, enquanto iniciativas de educação financeira, proteção social e políticas públicas podem contribuir para ampliar os recursos disponíveis e enfrentar parte das condições que restringem as possibilidades individuais. A abordagem interdisciplinar permite considerar as necessidades psicológicas dos indivíduos sem desconsiderar as condições concretas que delimitam suas possibilidades de escolha.

Por fim, é necessário reconhecer que a natureza narrativa desta revisão e a diversidade das fontes consultadas limitam a abrangência das conclusões e não permitem estabelecer relações causais diretas entre planejamento financeiro e bem-estar psicológico. Recomenda-se, portanto, a realização de pesquisas empíricas no contexto brasileiro, especialmente estudos longitudinais e investigações com grupos em diferentes condições socioeconômicas, além de pesquisas específicas sobre as possibilidades e os limites das intervenções psicológicas no enfrentamento do estresse financeiro. Esses avanços podem ampliar a compreensão da relação

entre organização financeira e bem-estar psicológico, considerando tanto os recursos individuais quanto os determinantes sociais e econômicos envolvidos.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Flávia Barbosa de Brito et al. Diversificação de ativos, bem-estar financeiro, qualidade de vida e saúde mental: estudo no Brasil. Revista Contabilidade & Finanças, São Paulo, v. 33, n. 90, p. e1470, 2022.

CAMPÊLO, Maria Adriana. Dívidas: fatores comportamentais e seus efeitos psicológicos. Portal do Investidor, Brasília: Ministério da Fazenda/CVM, 22 jun. 2023. Disponível em: https://www.gov.br/investidor/pt-br/penso-logo-invisto/dividas-fatores-comportamentais-e-seus-efeitos-psicologicos

CAMPÊLO, Maria Adriana. Estresse financeiro: causas, consequências e estratégias de enfrentamento. Portal do Investidor, Brasília: Ministério da Fazenda/CVM, 18 set. 2023. Disponível em: https://www.gov.br/investidor/pt-br/penso-logo-invisto/estresse-financeiro-causas-consequencias-e-estrategias-de-enfrentamento

GOULART, Maria Joaquina Barbosa et al. Economia e saúde mental: o impacto da instabilidade financeira no bem-estar psicológico. Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida, v. 17, n. 1, p. 7, 2025.

HART, Jennifer; MOSMANN, Clarisse Pereira; FALCKE, Denise. Manejo do dinheiro pelo casal e infidelidade financeira. Psicologia Clínica e Psicanálise, v. 12, n. 2, p. 5-16, 2016.

KAHNEMAN, Daniel. Rápido e devagar: duas formas de pensar. Tradução: Cássio de Arantes Leite. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

KAHNEMAN, Daniel; DEATON, Angus. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences, v. 107, n. 38, p. 16489-16493, 2010.

MACHADO, Wagner de Lara; BANDEIRA, Denise Ruschel. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 29, n. 4, p. 587-595, out./dez. 2012.

MANSO, Maria Helena; BERNARDES, Luiz Antonio. Terapia cognitivo-comportamental como proposta de intervenção para comportamentos financeiros disfuncionais. Pretextos – Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, Belo Horizonte, v. 5, n. 10, p. 476-488, jul./dez. 2020.

MICHEL, Flávia Thais et al. Economias de permanência universitária: o significado social do dinheiro nas narrativas das mães estudantes da UFSC. Revista Desenvolvimento Socioeconômico em Debate, Criciúma, v. 12, n. 1, p. 255-281, 2026.

PONCHIO, Mateus Canniatti; ROHDEN, Simoni Fernanda; METTE, Frederike Monika Budiner. Bem-estar financeiro percebido como antecedente do bem-estar psicológico:

evidências do Brasil. ReMark – Revista Brasileira de Marketing, São Paulo, v. 21, n. 5, p. 1631-1676, out./dez. 2022.

SANTOS, Paulo Cesar dos; FRANÇA, Priscilla Maia; BATISTA, Vagner Castro. O impacto do planejamento financeiro na qualidade de vida: fatores, benefícios e recomendações. Revista Foco, v. 17, n. 10, p. e6589, 2024.

SBICCA, Adriana. Heurísticas no estudo das decisões econômicas: contribuições de Herbert Simon, Daniel Kahneman e Amos Tversky. Estudos Econômicos, São Paulo, v. 44, n. 3, p. 579-603, jul./set. 2014.

TOMASELLI, Tatiana Renaux. A ACP e a tomada de decisão em investimentos. Fractal: Revista de Psicologia, Niterói, v. 22, n. 3, p. 525-542, set./dez. 2010.

VIEIRA, Kelmara M.; BRESSAN, Aureliano A.; FRAGA, Luana S. Bem-estar financeiro dos beneficiários do Minha Casa Minha Vida: percepção e antecedentes. Revista de Administração Mackenzie, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 1-40, 2021.

WOHLIN, C. Guidelines for snowballing in systematic literature studies and a replication in software engineering. In: INTERNATIONAL CONFERENCE ON EVALUATION AND ASSESSMENT IN SOFTWARE ENGINEERING, 18., 2014, London. Proceedings [...]. London: ACM, 2014. p. 1-10.

YOSHINAGA, Claudia Emiko; RAMALHO, Thiago Borges. Finanças comportamentais no Brasil: uma aplicação da teoria da perspectiva em potenciais investidores. Revista Brasileira de Gestão de Negócios, São Paulo, v. 16, n. 53, p. 594-615, out./dez. 2014.