

## (VÍDEO DA CAMPANHA)

### **Rumo ao equilíbrio: gestão financeira e saúde mental**

Em um mundo repleto de desafios, a busca pelo equilíbrio entre as finanças e a saúde mental torna-se mais um deles. É crucial reconhecer a íntima relação entre a saúde financeira e o bem-estar psicológico e adotar uma abordagem integrada para promover o sucesso em ambas as áreas.

A gestão financeira é muito mais do que saber lidar com números. É sobre compreender como o dinheiro impacta as nossas vidas e aprender a tomar decisões mais conscientes e responsáveis. Saber como criar um orçamento, economizar, investir e evitar dívidas desnecessárias são habilidades fundamentais para construir uma base sólida para o futuro.

A saúde mental influencia a nossa capacidade de gerenciar as finanças de maneira adequada. O estresse, a ansiedade e a depressão podem afetar significativamente as nossas decisões, levando-nos a comportamentos impulsivos ou a negligenciar as finanças. Da mesma forma, dívidas e questões relacionadas ao dinheiro podem gerar preocupações excessivas e sofrimento psíquico, comprometendo a qualidade de vida.

Por isso faz-se essencial abordar a gestão financeira e a saúde mental em conjunto, visando o fortalecimento da nossa capacidade de lidar, de forma mais eficaz, com os desafios existentes. Ao adquirir habilidades de gestão financeira, podemos reduzir os transtornos relacionados ao dinheiro, usufruindo de maior tranquilidade e segurança emocional.

Convidamos você a embarcar nessa jornada rumo ao equilíbrio. Aproveite os conhecimentos e dicas disponibilizados pela Força Aérea Brasileira, por meio do Programa de Educação Financeira - PEF.



Sugestões de *links* relacionados ao PEF:

<http://www.dirap.intraer/index.php/jsmall-pef-materialdedivulgacao>

<http://www.emaer.intraer/portal/index.php/pef>

<http://www.ipa.intraer/index.php/programas?layout=edit&id=459>

Sugestões de leitura sobre o tema:

- A psicologia financeira: lições atemporais sobre fortuna, ganância e felicidade – Morgan Housel
- Pai Rico, Pai Pobre – Robert Kiyosaki
- Os segredos da mente milionária – T. Harv Eker