

Checklist de Distúrbios Financeiros

Identificação de Comportamentos

- Sinto culpa ou vergonha depois de gastar dinheiro.
- Costumo comprar coisas que não preciso, por impulso.
- Evito olhar para as minhas contas ou extratos bancários.
- Tenho dívidas recorrentes, mesmo quando o meu rendimento é suficiente.
- Uso crédito (cartões, empréstimos) para despesas do dia-a-dia.
- Gasto dinheiro para impressionar outras pessoas.
- Tenho medo irracional de gastar, mesmo em necessidades básicas.
- Jogo/aposto com frequência e não consigo parar.

Sinais de Alerta

- As minhas contas estão frequentemente em atraso.
- As discussões em casa estão muitas vezes relacionadas com dinheiro.
- Evito planejar ou fazer orçamento.
- Sinto ansiedade sempre que penso em finanças.
- Uso o dinheiro como forma de compensar emoções (stress, tristeza, euforia).

Estratégias de Superação

- Reconheci que tenho padrões financeiros disfuncionais.
- Tenho um orçamento mensal escrito e atualizado.
- Defini metas financeiras claras e realistas.
- Faço uma pausa de 24h antes de qualquer compra não essencial.
- Uso um diário financeiro para registar gastos e emoções.
- Procuro apoio (coaching financeiro, psicólogo, mentor).
- Criei um plano para reduzir ou eliminar dívidas.
- Eliminei ou reduzi estímulos (promoções, cartões extra, apps de compras).

Monitorização

- Revisei as minhas finanças na última semana.
- Sei exatamente o valor da minha dívida total.
- Sei quanto consigo poupar mensalmente.
- Tenho pelo menos uma estratégia para lidar com compras impulsivas.

Dica Final: Se mais de 5 itens assinalados estiverem na secção de Identificação de Comportamentos ou Sinais de Alerta, pode ser altura de procurar ajuda profissional ou começar imediatamente um plano de reeducação financeira.