

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 planear 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.