

Diagnóstico de Distúrbios Financeiros

Instruções

Responde às perguntas de forma honesta. Marca a opção que melhor representa a tua realidade. No final, verás qual distúrbio financeiro pode estar mais presente no teu comportamento.

Perguntas de Diagnóstico

1. Gastos e Compras

- ☐ Costumo comprar coisas sem necessidade, apenas para me sentir melhor.
- ☐ Sinto euforia no momento da compra, seguida de arrependimento.
- ☐ Tenho muitos itens ainda por usar em casa.

*(Se respondeu “sim” a 2 ou mais → **Oniomania / Compulsão por Compras**)*

2. Relação com o Dinheiro Guardado

- ☐ Sinto medo extremo de gastar, mesmo em necessidades básicas.
- ☐ Vivo em condições abaixo das minhas possibilidades para poupar mais.
- ☐ Evito gastar com saúde, alimentação ou conforto.

*(Se respondeu “sim” a 2 ou mais → **Acumulação Financeira / Avareza Patológica**)*

3. Organização e Planeamento

- ☐ Evito ver contas, extratos ou falar de dinheiro.
- ☐ Adio pagamentos e fico com multas ou juros.
- ☐ Nunca faço orçamentos nem controlo despesas.

*(Se respondeu “sim” a 2 ou mais → **Negligência Financeira**)*

4. Jogo e Risco

- ☐ Aposto dinheiro em casinos, jogos online ou lotarias com frequência.
- ☐ Mesmo após perdas, continuo a jogar para recuperar.
- ☐ Escondo o hábito de jogo da família ou amigos.

(Se respondeu “sim” a 2 ou mais → **Jogo Patológico / Ludomania**)

5. Crédito e Dívidas

- Uso frequentemente cartões de crédito ou empréstimos para despesas básicas.
- Tenho várias dívidas em aberto sem plano de pagamento.
- Já fiz novos empréstimos para pagar dívidas antigas.

(Se respondeu “sim” a 2 ou mais → **Dependência de Crédito**)

6. Estilo de Vida e Aparências

- ☐ Gasto para manter uma imagem de sucesso perante os outros.
- ☐ Compro coisas caras só para impressionar.
- ☐ Escondo dívidas para manter a aparência de estabilidade.

(Se respondeu “sim” a 2 ou mais → **Status Spending / Viver para Mostrar**)

7. Relacionamentos e Segredos

- ☐ Já escondi contas, dívidas ou rendimentos do meu parceiro.
- ☐ Abro contas ou faço compras em segredo.
- ☐ Tenho medo de revelar a minha situação financeira ao cônjuge.

(Se respondeu “sim” a 2 ou mais → **Infidelidade Financeira**)

8. Apoio a Terceiros

- ☐ Costumo pagar dívidas de familiares/amigos para os “ajudar”.
- ☐ Sei que a pessoa gasta mal, mas continuo a sustentá-la.
- ☐ Evito confrontar a pessoa para não gerar conflitos.

(Se respondeu “sim” a 2 ou mais → **Capacitação Financeira Nociva**)

9. Autonomia

- ☐ Dependo totalmente de outra pessoa para despesas básicas.
- ☐ Não tenho rendimento próprio nem controlo sobre as minhas finanças.
- ☐ Preciso de pedir autorização para gastar.

(Se respondeu “sim” a 2 ou mais → **Dependência Financeira**)

10. Trabalho e Dinheiro

- ☐ Trabalho horas excessivas, sacrificando saúde e família, apenas pelo dinheiro.
- ☐ A minha identidade está ligada apenas ao rendimento.
- ☐ Não consigo usufruir do que ganho.

(Se respondeu “sim” a 2 ou mais → **Workaholismo Financeiro**)

Resultado do Diagnóstico

- **Maioria em 1 → Oniomania**
- **Maioria em 2 → Acumulação / Avareza Patológica**
- **Maioria em 3 → Negligência Financeira**
- **Maioria em 4 → Jogo Patológico**
- **Maioria em 5 → Dependência de Crédito**
- **Maioria em 6 → Status Spending**
- **Maioria em 7 → Infidelidade Financeira**
- **Maioria em 8 → Capacitação Financeira Nociva**
- **Maioria em 9 → Dependência Financeira**
- **Maioria em 10 → Workaholismo Financeiro**

Contacto:

Edgar Chaúque

Cell: +258 84 128 71 78/ 87 128 77 77

Email: info@edgarchauque.com

Website: www.edgarchauque.com