

COMO A INEFICIÊNCIA DA EDUCAÇÃO FINANCEIRA E DA GESTÃO EMOCIONAL IMPACTA A SAÚDE MENTAL: Uma revisão literária

HOW THE INEFFICIENCY OF FINANCIAL EDUCATION AND EMOTIONAL MANAGEMENT IMPACTS MENTAL HEALTH: A Literature Review

Simone Vitaliano Garcia da Silva¹

Isabel Cristina Rodrigues Cestari²

RESUMO

O presente estudo objetiva analisar a interconexão entre a deficiência na educação financeira e emocional e seus impactos diretos na saúde mental de indivíduos no Brasil. Por meio de uma revisão de literatura e exploratória, que inclui artigos científicos e conteúdos de especialistas, esta pesquisa analisa como o baixo conhecimento financeiro, as inabilidades emocionais (como a dificuldade em controlar medo e frustração) e o consequente endividamento, atuam como gatilhos para transtornos como ansiedade e depressão. Os achados bibliográficos evidenciam que o endividamento transcende a esfera monetária, configurando-se como um significativo fator de risco psicossocial. Conclui-se que a falta de preparo para o mundo financeiro e emocional gera um alto custo pessoal e social, sendo a inclusão de uma educação integrada no ensino básico e ações de políticas públicas, uma medida preventiva e urgente para construir uma geração mais resiliente, consciente e mentalmente saudável.

Palavras-chave: gestão financeira; inteligência emocional; educação financeira; saúde mental.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the interconnection between the deficiency in financial and emotional education and its direct impacts on the mental health of individuals in Brazil. Through a literature review, and exploratory, which includes scientific articles and expert content, this research analyzes how low financial knowledge, emotional inabilities (such as difficulty controlling fear and frustration), and consequent indebtedness act as triggers for disorders such as anxiety and depression. The bibliographic findings show that indebtedness transcends the monetary sphere, configuring itself as a significant psychosocial risk factor. It is concluded that the lack of preparation for the financial and emotional world generates a high personal and social cost, and that the inclusion of an integrated education in basic schooling and public policy actions is an urgent, preventive measure to build a more resilient, conscious, and mentally healthy generation.

Keywords: financial management; emotional intelligence; financial education; mental health.

¹ Graduada na Faculdade de Tecnologia de Ribeirão Preto - FATEC Ribeirão Preto, simone.silva72@fatec.sp.gov.br.

² Professora Doutora na Faculdade de Tecnologia de Ribeirão Preto - FATEC Ribeirão Preto, isabel.cestari@fatec.sp.gov.br.

1 INTRODUÇÃO

A contemporaneidade é marcada por desafios crescentes no que tange ao BEF (bem-estar financeiro) e à saúde mental, impactando significativamente a população, em especial os jovens. Nesse contexto, de acordo com a Psicóloga Priscila de Sousa (2023) o estresse financeiro e o endividamento despontam como fatores de risco psicossocial de grande relevância, atuando como gatilhos para transtornos como ansiedade, depressão e outros desequilíbrios psicológicos, os quais impactam diretamente a qualidade de vida do indivíduo. A incapacidade em gerir as próprias emoções potencializa dramaticamente esses impactos.

A dimensão do problema é corroborada por dados nacionais: A população brasileira tem apresentado um crescimento significativo de endividamento. Uma pesquisa da CNDL/SPC Brasil (2025) revela que 80% dos brasileiros inadimplentes sofreram impacto em sua saúde física ou mental devido às dívidas em atraso, evidenciando que a falta de controle financeiro transcende a esfera monetária, configurando-se como um problema de saúde pública. Segundo dados recentes da OMS - Organização Mundial da Saúde (2025) mais de um bilhão de pessoas em todo o planeta vivem com algum tipo de transtorno mental.

A complexidade deste quadro reside na interdependência entre o conhecimento e manejo financeiro e a inteligência emocional. A ausência de uma base sólida em educação financeira e emocional leva a comportamentos de consumo impulsivo, uso inadequado de crédito, e consequentemente, ao endividamento.

Conforme apontado em estudos nacionais e internacionais, o endividamento é um forte preditor de problemas de saúde mental, estando associado a sintomas de ansiedade, depressão e sofrimento psicológico (Turunen, 2014; Araújo et al., 2022).

O cerne do problema reside não apenas no desconhecimento técnico sobre finanças, segundo Tolotti (2007). Mas, também na incapacidade de gerir as emoções (medo, frustração, impulsividade) diante da pressão social por consumo e do receio de não alcançar um padrão de vida idealizado.

Diante da urgência do problema e do seu impacto direto na formação do indivíduo, a presente pesquisa busca aprofundar a importância da inserção da educação financeira e emocional no contexto escolar. Embora a Base Curricular Comum Nacional (BNCC), a partir de 2018, tenha incluído a educação financeira como um tema transversal, sua implementação nas escolas ainda é incipiente.

O estudo, portanto, justifica-se pela necessidade de evidenciar a urgência de uma abordagem educacional integrada, no eixo emocional, financeiro e em conjunto a políticas públicas. O objetivo é analisar a interconexão entre a deficiência de educação financeira e emocional e o consequente impacto na saúde mental. Fundamentar a relação causal entre endividamento e transtornos como ansiedade e depressão. Definir a Educação Financeira e Emocional como pilares estratégicos de prevenção ao sofrimento psicológico e propor a conscientização e a intervenção educacional como solução para o bem-estar e a autonomia financeira. Além disso, capacitar o indivíduo não apenas com o conhecimento, mas também com as ferramentas emocionais necessárias para tomada de decisões conscientes.

Pretende-se, portanto, mostrar que a educação financeira, quando aliada ao desenvolvimento de habilidades emocionais, pode atuar como uma medida preventiva, construindo uma geração mais resiliente, consciente e mentalmente saudável.

Esta é a contribuição deste trabalho: fornecer uma base teórica sólida para reforçar a importância de um tema que, embora crucial, ainda é subestimado no processo de formação do indivíduo.

O presente trabalho está estruturado da seguinte forma: nas seções 2, 3 e 4 são apresentados os conceitos importantes para o desenvolvimento do tema. A seção 5 apresenta a metodologia utilizada na elaboração do trabalho. Na seção 6, algumas conclusões são discutidas. O trabalho encerra na seção 7 com as considerações finais.

2 A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FINANCEIRA

No atual contexto brasileiro, marcado por desigualdades sociais, segundo levantamento realizado pelo "Mapa da Riqueza no Brasil" atrelado a pesquisa da FGV Social (2023) divulgada em fevereiro de 2023, foi feita a integração dos dados do Imposto de Renda da Pessoa Física (IRPF) com os da Pnad Contínua, conduzida pelo IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística).

Os resultados revelaram que a desigualdade social no Brasil é ainda mais profunda do que se estimava anteriormente. Somado a isso, temos a elevação dos preços e a instabilidade emocional, que faz com que o consumo seja desenfreado. Saber administrar as finanças de forma eficiente torna-se imprescindível.

Nesse cenário, a educação financeira assume papel fundamental ao oferecer os conhecimentos necessários para lidar melhor com os recursos disponíveis. Segundo Azoz (2023), a educação financeira é um processo de aprendizado que visa capacitar o indivíduo a lidar com o dinheiro de forma saudável, consciente e inteligente.

Mais do que administrar recursos, trata-se de direcioná-los de maneira estratégica para alcançar qualidade de vida, segurança e equilíbrio nas decisões financeiras. Para isso, é necessário estudar o tema como qualquer outra disciplina, por meio de leituras, cursos e práticas cotidianas, de modo a aplicar o conhecimento no dia a dia e evitar situações de endividamento.

No Brasil, essa temática é especialmente relevante diante do alto número de pessoas endividadas. De acordo com dados da Serasa (2025), conforme as **figuras 1 e 2** mostram, cerca de 79,1 milhões de brasileiros enfrentam dívidas.

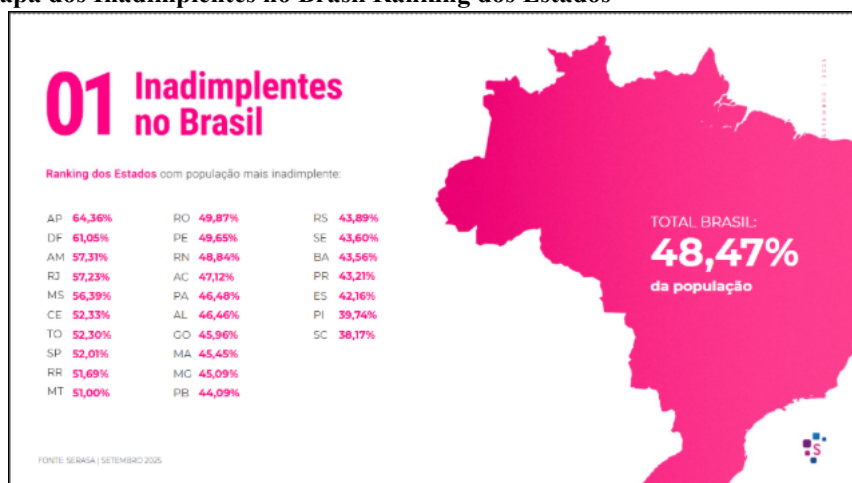
Essa realidade evidencia a falta de orientação prática sobre como administrar os próprios recursos e construir hábitos financeiros sustentáveis. Mesmo em períodos de dificuldade, a educação financeira permite manter o equilíbrio, evitar inadimplências e garantir um planejamento sólido para o futuro, respeitando limites e objetivos pessoais.

Figura 1 – Mapa dos Inadimplentes no Brasil



Fonte: Serasa (2025)

Figura 2 – Mapa dos Inadimplentes no Brasil Ranking dos Estados



Fonte: Serasa (2025)

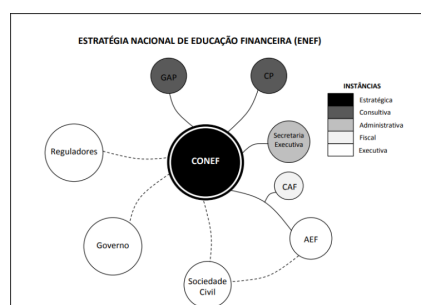
A educação financeira, segundo Azoz (2023), vai além do dinheiro: ela promove benefícios diretos como qualidade de vida, ao possibilitar conquistas mais estáveis; tranquilidade, por meio do controle das finanças e redução da ansiedade; organização pessoal, refletida em todas as áreas da vida; e equilíbrio emocional, ao permitir que a pessoa compreenda sua realidade financeira e trace metas alcançáveis sem comprometer seu bem-estar. Assim, o conhecimento financeiro contribui não apenas para o gerenciamento de recursos, mas também para a saúde mental e emocional do indivíduo.

Complementando essa visão, a Estratégia Nacional de Educação Financeira (ENEF) define educação financeira como: “O processo pelo qual indivíduos e sociedades aprimoram sua compreensão sobre conceitos e produtos financeiros, desenvolvendo valores e competências que os tornam capazes de reconhecer riscos e oportunidades, fazer escolhas conscientes e buscar ajuda quando necessário”. A estrutura da ENEF está apresentada na figura 3.

Dessa forma, segundo a ENEF, a educação financeira fortalece a responsabilidade individual e coletiva, contribuindo para o bem-estar e a construção de uma sociedade mais preparada e comprometida com o futuro.

Em síntese, tanto Azoz (2023) quanto a ENEF destacam que a educação financeira é uma ferramenta essencial para o desenvolvimento pessoal e social, promovendo autonomia, estabilidade e consciência nas decisões econômicas, além de estimular uma cultura de responsabilidade e planejamento para um futuro mais sustentável.

Figura 3 - Estrutura da ENEF



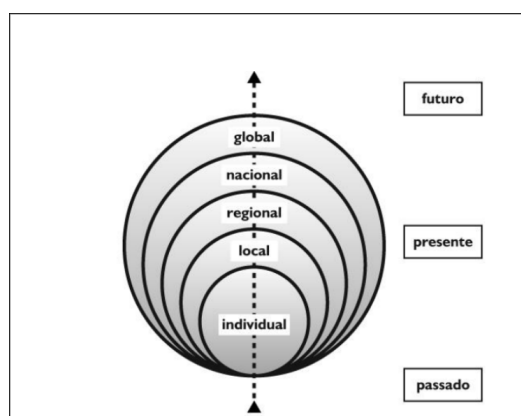
Fonte: Estratégia Nacional de Educação Financeira - ENEF (2024, p. 7)

Segundo informações da ENEF (2025), os objetivos e competência foram definidos tendo como base dimensões espaciais e temporais. Conforme mostra a figura

abaixo. Para exemplificar melhor, a dimensão espacial engloba os conceitos de EF (Educação Financeira) baseada no impacto de ações individuais no contexto social, e nas consequências dessas ações nas condições econômicas e financeiras desses mesmos indivíduos. Neste sentido, a dimensão espacial é organizada nos campos de cobertura social, do mais restrito, sendo o individual, para o mais amplo, que no caso é o global.

Neste sentido, ainda de acordo com o ENEF (2025), na dimensão temporal, as decisões presentes influenciam o futuro e se conectam ao passado, formando uma corrente de inter-relações. O presente é visto não só como resultado do passado, mas como o ponto em que ações geram consequências que serão colhidas no futuro. Por isso, a educação financeira é de extrema importância, no contexto atual em que vivemos. A figura 4 sintetiza a questão temporal.

Figura 4- Dimensões espacial e temporal da Educação Financeira



Fonte: Estratégia Nacional de Educação Financeira - ENEF (2024, p. 11)

Segundo Bergmann (2024), ele orienta sobre a importância da educação financeira no Ensino Fundamental, onde relata que a ausência de um planejamento financeiro durante a juventude pode impactar profundamente a vida adulta, perpetuando ciclos de pobreza entre gerações. Além disso, o endividamento entre os jovens pode gerar sérios problemas psicológicos.

3 A EDUCAÇÃO EMOCIONAL E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

O conceito de inteligência emocional foi inicialmente apresentado pelos psicólogos John Mayer e Peter Salovey e difundido por Daniel Goleman em sua obra *Inteligência Emocional* (2011). Para o autor, trata-se de um conjunto de competências que envolvem reconhecer e administrar as próprias emoções, compreender as emoções das outras pessoas e utilizar essas percepções de forma inteligente nas tomadas de decisão.

De acordo com Goleman (2011, p.73), a inteligência emocional abrange cinco principais domínios: “conhecer as próprias emoções, lidar com emoções, motivar-se, reconhecer emoções em outras pessoas e lidar com relacionamentos”. O autor destaca que a autoconsciência, isto é, a capacidade de reconhecer um sentimento quando ocorre, é a base para o desenvolvimento das demais habilidades emocionais.

Assim, a inteligência emocional pode ser compreendida como a capacidade de reconhecer, compreender e direcionar as emoções pessoais e interpessoais de maneira equilibrada e produtiva, favorecendo o autoconhecimento e as relações saudáveis.

Goleman (2011) afirma que o sucesso e o bem-estar humano não dependem apenas do quociente intelectual (QI), mas também da forma como o indivíduo lida com suas emoções e com as emoções dos outros. Embora o QI indique as capacidades cognitivas, ele

não garante prosperidade, prestígio ou felicidade. Por outro lado, a inteligência emocional — que envolve empatia, autocontrole e capacidade de relacionamento — é um dos fatores determinantes para o equilíbrio pessoal e profissional.

De acordo com Goleman (2011, p. 65),

Apesar de um alto QI não ser nenhuma garantia de prosperidade, prestígio ou felicidade na vida, nossas escolas e nossa cultura privilegiam a aptidão acadêmica, ignorando a inteligência emocional, um conjunto de traços — alguns chamariam de caráter — que também exerce um papel importante em nosso destino pessoal.

Ainda segundo o autor “As pessoas emocionalmente competentes — que conhecem e lidam bem com os próprios sentimentos, entendem e levam em consideração os sentimentos do outro — levam vantagem em qualquer setor da vida” (Goleman, 2011, p. 65).

Dessa forma, compreende-se que a inteligência emocional é essencial para o equilíbrio pessoal, social e profissional, pois potencializa a comunicação empática, o trabalho em equipe, a resiliência e o bem-estar geral.

As habilidades emocionais podem ser aprendidas e aprimoradas ao longo da vida. Goleman (2011) explica que o cérebro humano é dotado de uma característica chamada neuroplasticidade, que possibilita a modificação de padrões emocionais e comportamentais por meio da prática consciente e do aprendizado contínuo.

O que jaz sob nosso nível de aptidão é sem dúvida de ordem neural, mas, como veremos, o cérebro é admiravelmente flexível, em constante aprendizagem. As nossas falhas em aptidões emocionais podem ser remediadas: em grande parte, cada um desses campos representa um conjunto de hábitos e respostas que, com o devido esforço, pode ser aprimorado. (Goleman, 2011, p. 74).

Nossa herança genética nos dota de uma série de referenciais que determinam nosso temperamento. Mas os circuitos cerebrais envolvidos são extraordinariamente maleáveis; temperamento não é destino. [...] A infância e a adolescência são ótimas oportunidades para determinar os hábitos emocionais básicos que irão governar nossas vidas. (Goleman, 2011, p. 28).

Assim, o desenvolvimento da inteligência emocional depende de experiências formativas, convivência empática e estímulo ao autoconhecimento — sendo a educação emocional uma ferramenta essencial desde os primeiros anos de vida.

A ausência de inteligência emocional pode gerar prejuízos significativos na vida pessoal, social e profissional. A falta de autocontrole e empatia interfere diretamente nas relações interpessoais e pode causar desequilíbrio emocional, conflitos e baixa produtividade.

Há, nos baixos níveis de inteligência emocional no trabalho, inevitavelmente, um custo para o balanço final. [...] Os efeitos destrutivos causados por um péssimo temperamento, trabalhadores intimidados ou chefes arrogantes — ou qualquer das dezenas de outras variedades de deficiências emocionais encontráveis no local de trabalho — podem ser constatados através do decréscimo da produtividade, aumento de erros e êxodo de funcionários. (Goleman, 2011, p. 190).

Uma informação preocupante, mas muito presente nos dias atuais, segundo (Goleman, 2011, p. 162). “As crianças que não sabem interpretar ou expressar bem suas emoções sentem-se constantemente frustradas. [...] Se comete erros nas mensagens emocionais que envia, sente constantemente que as pessoas reagem de maneira estranha: você é repellido sem saber o porquê.”

Foi observado que “Aqueles que, ao chegarem à maturidade, não dominam o campo emocional [...] ampliam a gama de riscos, desde a depressão ou uma vida de violência até os distúrbios alimentares e o vício em drogas.” (Goleman, 2011, p. 28).

Portanto, a ausência de inteligência emocional está associada a consequências negativas que comprometem o bem-estar psicológico, social e financeiro do indivíduo, reforçando a importância de seu desenvolvimento contínuo.

4 A SAÚDE MENTAL E SUA IMPORTÂNCIA

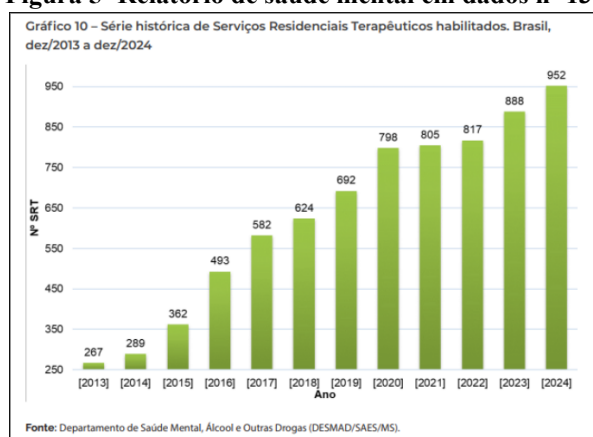
De acordo com o Ministério da Saúde (2025), a saúde mental é um estado de bem-estar que permite ao indivíduo reconhecer suas próprias habilidades, lidar com as adversidades da vida, trabalhar de forma produtiva e contribuir com a comunidade.

Trata-se de uma dimensão que vai além da ausência de transtornos mentais, abrangendo aspectos emocionais, sociais e psicológicos que sustentam o equilíbrio do ser humano.

O mesmo órgão ressalta que a saúde mental depende de fatores como a qualidade das relações interpessoais, o suporte social, as condições de vida, o ambiente de trabalho e o contexto cultural. Assim, ela deve ser compreendida de forma integral, considerando que o bem-estar emocional está diretamente ligado à qualidade de vida e à saúde física (BRASIL, 2025).

A saúde mental é uma dimensão essencial da qualidade de vida. Segundo a Organização Mundial da Saúde, mais de 1 bilhão de pessoas no mundo vivem com algum tipo de transtorno mental, sendo a depressão e a ansiedade os mais prevalentes (AGÊNCIA BRASIL, 2025). Essa realidade demonstra que o cuidado com a mente é um dos principais desafios globais da atualidade. A figura 5 apresenta informações que reforçam este alarmante dado.

Figura 5- Relatório de saúde mental em dados nº 13



Fonte: Relatório Saúde Mental em Dados nº 13 (2025, p. 37)

No contexto brasileiro, dados da pesquisa World Mental Health Day 2024, realizada pelo Instituto Ipsos, revelam que o Brasil ocupa o quarto lugar no ranking mundial de países mais estressados, com 42% da população relatando sentir-se frequentemente sob

estresse (IPSOS, 2024). Esse cenário reforça a urgência de políticas públicas e práticas sociais voltadas à promoção do equilíbrio emocional e do bem-estar coletivo.

De acordo com o Ministério da Saúde (2025), a saúde mental é um componente indispensável da saúde global, uma vez que influencia diretamente a capacidade de aprendizado, produtividade, convivência social e tomada de decisões equilibradas. Cuidar da mente é, portanto, uma ação preventiva que preserva a saúde integral do ser humano.

O Ministério da Saúde (2025) enfatiza que a promoção da saúde mental envolve práticas de autocuidado e de prevenção, que incluem hábitos saudáveis, vínculos afetivos e ambientes sociais equilibrados. A prática de exercícios físicos, o sono adequado, a alimentação equilibrada e o tempo destinado ao lazer são elementos fundamentais para o fortalecimento emocional.

Além disso, buscar ajuda profissional quando necessário é uma das formas mais eficazes de preservar a saúde mental, especialmente diante de sintomas persistentes de estresse, ansiedade ou tristeza. O acompanhamento psicológico e psiquiátrico deve ser visto como parte do cuidado com a saúde, e não como sinal de fraqueza ou anormalidade.

Para o Ministério da Saúde (2025), as ações de promoção e prevenção devem ocorrer tanto no âmbito individual quanto coletivo, por meio de políticas públicas que assegurem ambientes sociais saudáveis, reduzam o estigma e ampliem o acesso a serviços de atenção psicossocial.

A ausência de saúde mental pode acarretar graves consequências individuais e coletivas. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que os transtornos mentais são responsáveis por uma em cada seis causas de incapacidade no mundo, afetando diretamente a produtividade, as relações sociais e o desenvolvimento humano (Agência Brasil, 2025).

No Brasil, os índices de depressão e ansiedade vêm crescendo de forma preocupante, especialmente após a pandemia de COVID-19. Segundo o Ministério da Saúde (2025), a depressão é uma das principais causas de afastamento do trabalho. A falta de cuidado com a saúde mental também se manifesta na forma de esgotamento emocional, queda de desempenho, conflitos interpessoais, isolamento social e, em casos extremos, ideação suicida. O alto índice de estresse relatado pelos brasileiros (IPSOS, 2024) é um indicativo de que a sociedade contemporânea vive sob pressões constantes, exigindo maior atenção às dimensões emocionais da vida.

Portanto, a saúde mental é um componente essencial da saúde global e da funcionalidade humana, sendo imprescindível para o equilíbrio emocional, a convivência social e a construção de uma vida saudável e produtiva.

5 METODOLOGIA DA PESQUISA

A metodologia utilizada neste trabalho foi a pesquisa bibliográfica e exploratória. Foram realizadas buscas em bases de dados acadêmicas como SciELO, Google Acadêmico e em repositórios universitários, como os da UFSC e UTFPR, por artigos, teses e monografias que correlacionassem os temas de educação financeira, inteligência emocional e saúde mental.

O levantamento de referências também incluiu notícias de sites especializados, materiais em vídeo, como entrevistas com especialistas da área financeira, psicológica e psiquiátrica, além de livros.

O processo de análise crítica dos documentos permitiu a identificação de padrões e a consolidação de argumentos que comprovam a hipótese central do estudo.

A coleta de dados qualitativos e quantitativos, referenciada nos estudos analisados, serviu como base para a construção dos resultados e discussões.

A pesquisa buscou subsídios teóricos em diferentes áreas do conhecimento, como a psicologia, economia e administração, para obter uma visão multidisciplinar do fenômeno do endividamento, inabilidade emocional e seu impacto na qualidade de vida e na saúde mental do indivíduo.

6 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar a interconexão entre a deficiência de educação financeira e emocional e o consequente impacto na saúde mental, destacando como essas lacunas contribuem para o aumento do endividamento, da ansiedade e da depressão.

Os resultados obtidos indicam que o endividamento não se configura apenas como um problema econômico, mas também como um fenômeno psicológico e social, capaz de afetar significativamente o bem-estar e a qualidade de vida. Observou-se que a falta de conhecimento financeiro favorece comportamentos impulsivos de consumo, aumento da inadimplência e instabilidade emocional, criando um ciclo de vulnerabilidade que se retroalimenta.

De acordo com os estudos analisados, há forte correlação entre endividamento e sintomas de ansiedade, estresse e depressão, confirmando que as dificuldades financeiras estão diretamente ligadas à saúde mental. Esse cenário se torna ainda mais preocupante quando se considera o aumento dos vícios em apostas e jogos online, que, segundo dados recentes do Banco Central (2025), movimentaram cerca de R\$ 3 bilhões apenas no mês de agosto de 2025, revelando o impacto emocional e financeiro dessas práticas na população.

Os achados também evidenciam uma lacuna significativa na educação brasileira voltada à gestão emocional e financeira, especialmente na formação básica. A ausência desses temas na estrutura curricular compromete o desenvolvimento de competências essenciais para o equilíbrio e a tomada de decisões conscientes. Em contrapartida, os estudos mostram que a educação financeira, quando bem aplicada, promove disciplina, planejamento e controle emocional, fatores que contribuem para um comportamento mais responsável e para a prevenção de transtornos mentais.

Assim, foi possível constatar que a deficiência de educação financeira e emocional está diretamente relacionada ao aumento dos índices de sofrimento psicológico, reforçando que ambas devem ser compreendidas como pilares estratégicos de prevenção e promoção da saúde mental. A educação emocional auxilia o indivíduo a lidar com frustrações, impulsos e desafios cotidianos, enquanto a educação financeira fornece ferramentas práticas para administrar recursos, evitar dívidas e garantir segurança material — elementos fundamentais para o bem-estar e a estabilidade mental.

Conclui-se, portanto, que a solução para essa problemática não reside apenas em medidas econômicas, mas na conscientização e na intervenção educacional. É indispensável que o poder público amplie políticas de fomento à educação emocional e financeira, integrando-as aos programas já existentes e criando estratégias acessíveis de capacitação e orientação à população.

Recomenda-se ainda que essas temáticas sejam inseridas na grade curricular desde o ensino fundamental, de forma contínua e interdisciplinar, construindo desde cedo um alicerce sólido de autonomia, responsabilidade e equilíbrio emocional. Tal medida contribuirá para a formação de uma geração mais resiliente, financeiramente consciente e mentalmente saudável, capaz de enfrentar os desafios contemporâneos com maturidade e estabilidade.

Em síntese, o estudo reafirma que a educação financeira e a inteligência emocional são ferramentas complementares e indispensáveis para o desenvolvimento humano

integral. Investir nessas áreas significa investir em prevenção, cidadania e saúde mental coletiva, promovendo não apenas o equilíbrio individual, mas também o fortalecimento social e econômico do país.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, o estudo atingiu seu objetivo principal ao analisar a interconexão entre a deficiência de educação financeira e emocional e seus impactos sobre a saúde mental, comprovando a existência de uma relação direta entre instabilidade financeira, fragilidade emocional e sofrimento psicológico.

Verificou-se que a educação financeira e emocional atua como pilares complementares e indispensáveis na formação de indivíduos mais equilibrados, autônomos e mentalmente saudáveis. Os resultados apontam que a falta dessas competências contribui significativamente para aumento do endividamento, do estresse, da ansiedade e da depressão, fenômenos cada vez mais comuns na sociedade contemporânea.

Em contrapartida, o fortalecimento dessas dimensões — por meio de políticas públicas, programas educacionais e práticas de conscientização — mostrou-se uma solução eficaz de prevenção e promoção do bem-estar social.

Como encaminhamento futuro, recomenda-se que novas pesquisas aprofundem a análise sobre os efeitos de programas públicos e escolares de educação emocional e financeira, bem como avaliem o impacto de sua inclusão na formação básica e profissional. Além disso, sugere-se que estudos interdisciplinares explorem a influência desses fatores em diferentes contextos socioeconômicos, ampliando a compreensão do tema e oferecendo subsídios para formulação de políticas públicas mais efetivas.

Por fim, reconhece-se que este estudo apresenta limitações relacionadas à ausência de dados primários, baseando-se majoritariamente em revisões bibliográficas e documentais. Ainda assim, os resultados reforçam a relevância do tema e abrem espaço para novas investigações empíricas que consolidem a educação emocional e financeira como instrumentos de saúde mental e cidadania.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. **Mais de 1 bilhão de pessoas vivem com transtornos mentais, diz OMS**. Brasília: EBC, 27 out. 2025. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2025-09/mais-de-1-bilhao-de-pessoas-vivem-com-transtornos-mentais-diz-oms>. Acesso em: 27 out. 2025.

ARAÚJO, F. B. B. et al. Diversificação de ativos, bem-estar financeiro, qualidade de vida e saúde mental: estudo no Brasil. **Revista de Contabilidade e Finanças**, São Paulo, v. 33, n. 90, e1470, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rcf/a/D7J5cWhKbfPgjLN9g8q9M4q/?lang=pt>. Acesso em: 13 set. 2025.

ARAÚJO, M. C. C. **O Impacto da Educação Financeira na Saúde Financeira de Jovens Universitários**. 2022. 50 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Econômicas) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/232445>. Acesso em: 13 set. 2025.

BANCO CENTRAL DO BRASIL. **Estudos Especiais do Banco Central**. Brasília: BCB, 2024. Disponível em:

<https://www.bcb.gov.br/conteudo/relatorioinflacao/EstudosEspeciais/EE119>. Acesso em: 26 out. 2025.

_____. **Banco Central diz que beneficiários do Bolsa Família gastaram R\$ 3 bi com bets em agosto**. Brasília: Senado Federal, 25 set. 2024. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/radio/1/noticia/2024/09/25/beneficiarios-do-bolsa-familia-envia-ram-r-3-bi-para-bets-em-agosto-segundo-o-bc>. Acesso em: 26 out. 2025.

BERGMANN, Daniel. **Falta de planejamento financeiro é o principal motivo de endividamento das novas gerações**. Jornal da USP, São Paulo, 10 out. 2025. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/falta-de-planejamento-financeiro-e-o-principal-motivo-de-endividamento-das-novas-geracoes/>. Acesso em: 20 out. 2025.

BNCC. **Base Nacional Comum Curricular**. Brasília: MEC, [2018]. Disponível em: https://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_versaofinal_site.pdf. Acesso em: 13 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Economia. **Dívidas: fatores comportamentais e seus efeitos psicológicos**. Brasília: Investidor.gov.br, [2025]. Disponível em: <https://www.gov.br/investidor/pt-br/penso-logo-invisto/dividas-fatores-comportamentais-e-seus-efeitos-psicologicos>. Acesso em: 17 set. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Depressão**. Brasília: Ministério da Saúde, [2025]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao>. Acesso em: 26 out. 2025.

_____. **Saúde Mental**. Brasília: Ministério da Saúde, [2025]. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: nov. 2025.

BRASIL. United Nations. **Brasil: Afastamentos por problemas de saúde mental aumentam 134%**. Brasília: UN Brasil, 27 out. 2025. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/292926-brasil-afastamentos-por-problemas-de-sa%C3%BAdem-mental-aumentam-134>. Acesso em: 27 out. 2025.

BRASIL ESCOLA. **Índice de Gini**. [S. l.]: UOL, [2025]. Disponível em: <https://brasilescola.uol.com.br/geografia/indice-gini.htm>. Acesso em: out. 2025.

CNDL. **80% dos inadimplentes sofreram impacto na saúde física ou mental pelas dívidas em atraso, revela pesquisa CNDL/SPC Brasil**. Rio de Janeiro: CNDL, [2025]. Disponível em: <https://cndl.org.br/varejosa/80-dos-inadimplentes-sofreram-impacto-na-saude-fisica-ou-mental-pelas-dividas-em-atraso-revela-pesquisa-cndl-spc-brasil/>. Acesso em: 25 out. 2025.

COMO ter bem-estar financeiro e saúde mental? Via de mão dupla. *In*: **Canal Dr. Eduardo Adnet**. [S. l.]: YouTube, 2024. 1 vídeo (20 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=0EnCsmPv9aQ>. Acesso em: 13 set. 2025.

EDUCAÇÃO financeira: O que é, como aplicar e sua importância! **Azos Blog**, [S. l.], 2024. Disponível em: <https://www.azos.com.br/vida-segura/educacao-financeira>. Acesso em: 15 out. 2025.

ENEF. **Estratégia Nacional de Educação Financeira**. [S. l.]: ENEF, 2010. Disponível em: https://www.bcb.gov.br/pre/pef/port/Estrategia_nacional_Educacao_Financeira_ENEF.pdf. Acesso em: 26 out. 2025.

FGV SOCIAL. **Mapa da Riqueza do Brasil**. Rio de Janeiro: FGV Social, 2023. Disponível em: <https://cps.fgv.br/riqueza>. Acesso em: 03 nov. 2025.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Tradução de Marcos Santarrita. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

IPSOS. **Brasil é o 4º país mais estressado do mundo com 42% da população relatando esse sentimento**. Ipsos World Mental Health Day 2024. [S. l.]: Ipsos, [2025]. Disponível em: <https://www.ipsos.com.br/pt-br/world-mental-health-day-2024>. Acesso em: nov. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social: teoria, método e criatividade**. 28. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2017.

PRISCILA DE SOUSA. A relação da saúde mental com a saúde financeira. *In: Finanças em Pauta*. São Paulo: XP Inc., 17 set. 2025. 1 vídeo (8 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=7OCOKPl4r4c>. Acesso em: 17 set. 2025.

SAÚDE Mental e Saúde Financeira. *In: Dr. Eduardo Adnet Psiquiatra*. [S. l.]: YouTube, 2024. 1 vídeo (23 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2OGPiwQ-qjs&t=657s>. Acesso em: 13 set. 2025.

SERASA. **Mapa da Inadimplência e Negociação de Dívidas no Brasil**. São Paulo: Serasa, abr. 2023. Disponível em: <https://www.serasa.com.br/limpa-nome-online/blog/mapa-da-inadimplencia-e-renogociacao-de-dividas-no-brasil/>. Acesso em: 17 set. 2025.

TEIXEIRA, Pedro J. et al. Motivation, self-determination and long-term weight control. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 9, n. 22, 2012. Disponível em: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-9-22>. Acesso em: 15 out. 2025.

TOLOTTI, M. **As armadilhas do consumo: acabe com o endividamento**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2007.

TURUNEN, E.; HIILAMO, H. Health effects of indebtedness: a systematic review. **BMC Public Health**, London, v. 14, 489, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-489>. Acesso em: 26 out. 2025.