Psicóloga
Viviane Abreu
CRP 06/237284

QUANDO A ESCASSEZ DEIXA MARCAS:

como as experiências financeiras do passado podem influenciar a autoestima, as escolhas e a capacidade de sonhar

MATERIAL PSICOEDUCATIVO

SÃO PAULO
2026

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 2
2 COMO APRENDEMOS SOBRE DINHEIRO 2
3 QUANDO O DINHEIRO PASSA A DEFINIR QUEM SOMOS 3
4 O QUE ACONTECE NO CÉREBRO 4
5 QUANDO O MEDO CONTINUA DEPOIS QUE A DIFICULDADE PASSA 5
6 O PESSIMISMO COMO TENTATIVA DE EVITAR FRUSTRAÇÕES 6
7 O CICLO EMOCIONAL DA ESCASSEZ 7
8 QUANDO DEIXAR DE SONHAR VIRA UMA FORMA DE PROTEÇÃO 8
9 CADA PESSOA REAGE À ESCASSEZ DE UM JEITO 9
10 A CULPA POR CRESCER ALÉM DA PRÓPRIA FAMÍLIA 9
11 QUATRO PADRÕES PARA OBSERVAR EM SI 9
12 O PASSADO EXPLICA, MAS NÃO DECIDE O FUTURO 10
13 QUANDO BUSCAR AJUDA PRÁTICA 10
14 TRÊS EXERCÍCIOS PARA COMEÇAR 11
15 CONSIDERAÇÕES FINAIS 13
REFERÊNCIAS 13

1 INTRODUÇÃO

Você já percebeu que algumas pessoas, mesmo quando têm condições de conquistar algo, preferem não tentar? Que evitam criar expectativas, sentem desconforto em certos lugares ou acreditam que algumas oportunidades “não foram feitas para gente como elas”?

Diante da mesma oportunidade, uma pessoa imagina possibilidades, enquanto outra só consegue enxergar riscos. Essa diferença não depende apenas da personalidade ou do dinheiro que se tem hoje. Ela também pode estar ligada à história de cada um.

Crescer com dificuldades financeiras, ver os pais sofrendo por causa das contas, passar por situações de exclusão ou perder uma condição de vida que parecia estável pode mudar a forma como uma pessoa enxerga o dinheiro, a segurança, o próprio valor e o futuro. Às vezes, a dificuldade financeira termina, mas a sensação de insegurança continua.

Este material quer ajudar você a perceber as crenças que construiu sobre dinheiro, pertencimento e futuro. A proposta não é encontrar culpados nem dizer que o passado decide quem você é, e sim entender como certos aprendizados continuam presentes nas suas escolhas.

> **Como usar este material:** *leia aos poucos, uma ou duas seções por vez. Ao longo do texto, você encontrará perguntas para refletir e resumos das ideias principais. No final, há três exercícios para você experimentar.*

2 COMO APRENDEMOS SOBRE DINHEIRO

O dinheiro não envolve apenas números, contas e salários. Ele também pode despertar vergonha, medo, impotência e insegurança. Por isso, o que aprendemos sobre dinheiro é, ao mesmo tempo, um aprendizado sobre emoções.

2.1 O que a criança observa

Na infância, aprendemos sobre o mundo observando os adultos que cuidam de nós. Antes de entender o valor do dinheiro, a criança já percebe o clima da casa quando o assunto aparece. Se o dinheiro vem sempre acompanhado de brigas, preocupação ou humilhação, ela pode passar a associá-lo à insegurança.

Pense em uma criança que quer muito ir a um passeio da escola, mas percebe que os pais não têm como pagar. Para não preocupá-los, ela não pede. Com o tempo, passa a dizer que não tem interesse nessas atividades, mesmo quando gostaria de ir. Isso foi uma forma de proteger a família. Na vida adulta, porém, essa pessoa pode continuar escondendo os próprios desejos, mesmo quando já pode realizá-los.

Na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), Beck (2020) explica que nossas experiências ajudam a formar crenças centrais: ideias profundas sobre quem somos, como o mundo funciona e o que podemos esperar do futuro. Quem aprendeu na infância a não desejar para não sofrer pode se tornar uma pessoa adulta que tem dificuldade de saber o que realmente quer.

Isso não quer dizer que os pais tenham ensinado isso de propósito: muitas famílias passam por dificuldades enquanto tentam oferecer o melhor que podem aos filhos.

2.2 A adolescência e a sensação de não pertencer

Na adolescência, fazer parte de um grupo ganha muita importância. É também quando as diferenças financeiras ficam mais visíveis: roupas, celular, viagens e festas passam a funcionar como sinais de quem está dentro ou fora do grupo.

Imagine alguém que precisa recusar convites com frequência porque não tem dinheiro para ir. Para evitar constrangimento, inventa desculpas e diz que prefere ficar em casa. Com o tempo, os convites param de chegar, ou a própria pessoa se afasta.

O risco é que uma situação passe a ser vista como uma característica pessoal. Em vez de pensar “neste momento, não posso ir”, a pessoa passa a acreditar que “não pertence a esse grupo”. A primeira frase descreve uma circunstância. A segunda transforma essa circunstância em identidade.

A necessidade de pertencer é uma das motivações humanas mais básicas (BAUMEISTER; LEARY, 1995). Por isso, experiências repetidas de exclusão podem continuar influenciando a forma como alguém percebe a própria aceitação, mesmo anos depois, quando a situação financeira já mudou.

> **Para refletir:** *quantas vezes você deixou de ir a um lugar porque realmente não gostava dele e quantas vezes deixou de ir porque achava que aquele lugar não era para você?*

3 QUANDO O DINHEIRO PASSA A DEFINIR QUEM SOMOS

Uma das marcas que a falta de dinheiro pode deixar é a mistura entre condição financeira e valor pessoal. Isso pode aparecer de dois jeitos opostos. Há quem passe a acreditar que precisa ter certos bens ou mostrar sucesso para conquistar respeito. E há quem evite lugares, oportunidades e relações por achar que não tem valor suficiente para estar ali.

Na Terapia do Esquema, Young, Klosko e Weishaar (2003) descrevem padrões emocionais que se formam cedo e tendem a se repetir ao longo da vida, chamados de esquemas. Alguns deles estão ligados à vergonha, à sensação de ser diferente dos outros, ao fracasso e ao medo de que algo ruim aconteça. Esses padrões podem aparecer em pensamentos como:

“Gente como eu não chega tão longe.”

“Não tenho o mesmo valor que aquelas pessoas.”

“Preciso provar o tempo todo que sou capaz.”

“Se souberem de onde vim, vão me rejeitar.”

Vale lembrar: o dinheiro influencia as oportunidades que temos, mas não define a dignidade, a inteligência nem o valor de ninguém.

3.1 Crenças sobre dinheiro em mulheres e homens

As crenças financeiras não se formam apenas dentro da família. Elas também recebem influência das expectativas que a sociedade costuma ter sobre homens e mulheres. Essas expectativas não valem para todas as pessoas e mudam de uma família e de uma cultura para outra, mas ajudam a entender por que certos pensamentos aparecem com tanta força.

Para muitos homens, ainda pesa a ideia de que precisam ser os principais provedores da casa. Pesquisas mostram que essa norma é tão forte que influencia até a forma como os casais se organizam quando a mulher ganha mais do que o homem (BERTRAND; KAMENICA; PAN, 2015). Para muitas mulheres, por outro lado, o dinheiro foi por muito tempo um assunto tratado por outras pessoas da família. Estudos encontram menor conhecimento e menor planejamento financeiro entre mulheres, o que reflete desigualdades históricas de acesso a essas informações, e não falta de capacidade (LUSARDI; MITCHELL, 2008). O Quadro 1 mostra crenças que podem surgir a partir dessas expectativas.

Quadro 1 – Crenças que podem surgir a partir de expectativas de gênero

Crenças mais associadas a homens	Crenças mais associadas a mulheres
“Se eu não sustentar a casa, falhei.”	“Gastar comigo é egoísmo; primeiro vem a família.”
“Não posso mostrar que estou com dificuldade financeira.”	“Não sou boa com números; é melhor deixar isso com outra pessoa.”
“Meu valor depende de quanto eu ganho.”	“Se eu ganhar mais do que meu parceiro, vou causar problemas.”
“Pedir ajuda é sinal de fraqueza.”	“Não posso cobrar o valor justo pelo meu trabalho.”

Fonte: elaborado pela autora (2026).

Qualquer pessoa, de qualquer gênero, pode se reconhecer em frases das duas colunas. O objetivo não é encaixar ninguém em um modelo, mas perceber que algumas crenças sobre dinheiro foram aprendidas socialmente e podem ser revistas.

> **Para refletir:** *que mensagens sobre dinheiro você recebeu por ser homem, mulher ou pela forma como você se identifica?*

4 O QUE ACONTECE NO CÉREBRO

Imagine que você abre o aplicativo do banco para ver o saldo. Antes mesmo de ler o número, o coração acelera, a respiração fica curta e surge um aperto no peito. Nada de ruim aconteceu ainda, mas o corpo já reagiu como se houvesse um perigo.

Isso acontece porque o cérebro tem sistemas especializados em perceber ameaças e preparar o corpo para se proteger. Uma região chamada amígdala participa da identificação do que é emocionalmente importante, incluindo possíveis riscos. Ela aprende com a ex-

periência: se o dinheiro esteve muitas vezes ligado a sofrimento, situações parecidas podem ser sinalizadas como perigosas, mesmo que hoje a realidade seja outra.

Quando o alerta dispara, o organismo libera hormônios do estresse, como o cortisol, que ajudam a enfrentar desafios. Ao mesmo tempo, o córtex pré-frontal, região que participa do planejamento e das decisões mais ponderadas, tende a funcionar com mais dificuldade. É por isso que, no meio da ansiedade, fica mais difícil pensar com calma.

Essas reações têm função protetora. O problema é quando ficam ligadas por muito tempo. McEwen (1998) explica que o estresse frequente ou prolongado pode gerar desgaste no organismo. Algumas pesquisas sugerem também que preocupações financeiras urgentes ocupam parte da nossa atenção e podem dificultar a concentração (MANI *et al.*, 2013). Esses resultados ainda são debatidos, e nem todos os estudos encontraram o mesmo efeito, mas eles ajudam a entender uma experiência comum: quando a cabeça está tomada pela preocupação com as contas, sobra pouco espaço para planejar.

Isso não significa que pessoas com dificuldades financeiras sejam menos capazes, e sim que viver resolvendo urgências cansa.

> **Para refletir:** *o que acontece no seu corpo quando você pensa em dinheiro? Essa reação combina com a sua situação de hoje?*

EM RESUMO

- O cérebro aprende a reconhecer o que já foi perigoso e reage rápido a situações parecidas.
- Sob estresse, fica mais difícil planejar e decidir com calma.
- Essa reação é de proteção, não de incapacidade.

5 QUANDO O MEDO CONTINUA DEPOIS QUE A DIFICULDADE PASSA

Imagine alguém que cresceu vendo os pais perderem empregos e acumularem dívidas. Na vida adulta, essa pessoa conquista estabilidade, mas não consegue aproveitar. Sempre que pensa em viajar, comprar algo para si ou começar um projeto, imagina que vai perder tudo.

Prever problemas pode ter sido útil no passado, quando os problemas eram reais e frequentes. A dificuldade aparece quando essa estratégia continua funcionando no automático, mesmo em outra realidade. Ela pode se mostrar assim:

- conferir o saldo várias vezes, sem necessidade;
- sentir culpa ao gastar consigo, mesmo com o gasto planejado;
- recusar oportunidades por medo de perder a estabilidade;
- ter dificuldade de descansar e aproveitar momentos de lazer;
- trabalhar em excesso por medo de voltar a passar necessidade.

Por isso, vale separar prudência de medo. A prudência ajuda a avaliar riscos e organizar o dinheiro. O medo excessivo impede de considerar oportunidades, mesmo quando há condições razoáveis para avançar.

Para refletir: *algum desses comportamentos faz parte da sua rotina? Ele protege você de um risco atual ou de um risco do passado?*

6 O PESSIMISMO COMO TENTATIVA DE EVITAR FRUSTRAÇÕES

Muitas pessoas acreditam que esperar o pior é um jeito de não se decepcionar. Quando recebem uma boa notícia, procuram logo o que pode dar errado. Quando conquistam algo, começam a temer perder.

Prever dificuldades pode ajudar no planejamento. Mas, quando o pessimismo vira regra, ele esconde as possibilidades reais. Na TCC, alguns jeitos de interpretar os fatos que distorcem a realidade, chamados de distorções cognitivas, ajudam a entender esse funcionamento (BECK, 2020). Os mais comuns quando o assunto é dinheiro estão no Quadro 2.

Quadro 2 – Distorções cognitivas comuns nas crenças sobre dinheiro

Distorção	O que acontece	Exemplo
Catastrofização	Imaginar o pior resultado e achar que ele é mais provável do que os fatos mostram.	“Se eu fizer essa compra, vou ficar sem nada.”
Generalização excessiva	Usar uma experiência ruim do passado como previsão para tudo o que vem pela frente.	“Da última vez deu errado, então sempre vai dar.”
Filtro mental	Prestar atenção só nos riscos e deixar de lado as informações positivas.	“A proposta é boa, mas e se a empresa fechar?”
Previsão negativa do futuro	Tratar uma possibilidade ruim como se fosse certeza.	“Não adianta tentar, não vou conseguir.”

Fonte: elaborado pela autora (2026), com base em Beck (2020).

Pense em alguém que recebe uma proposta de promoção. Em vez de avaliar o que sabe fazer e o que a função exige, pensa que não vai dar conta e que pode perder tudo. Ao recusar, sente alívio. Esse alívio, porém, impede que a pessoa descubra se conseguiria e torna mais provável que recuse de novo na próxima vez.

A psicoterapia não busca trocar o pessimismo por um otimismo exagerado. O objetivo é enxergar a realidade de forma mais equilibrada, considerando os riscos e também os recursos que você tem.

Para refletir: *qual das distorções do Quadro 2 aparece com mais frequência nos seus pensamentos sobre dinheiro?*

EM RESUMO

- Esperar o pior parece proteger, mas esconde possibilidades reais.
- O alívio de evitar uma situação reforça o hábito de evitar.

7 O CICLO EMOCIONAL DA ESCASSEZ

As seções anteriores mostram que uma experiência financeira difícil pode dar origem a uma crença, e que essa crença pode continuar guiando emoções e comportamentos no presente. A Figura 1 mostra como esse padrão se mantém. Os números indicam os pontos em que a psicoterapia pode atuar, explicados no Quadro 3.

Figura 1 – O ciclo emocional da escassez



Fonte: elaborada pela autora (2026), com base em Beck (2020).

O ponto central do ciclo é o alívio. Ao evitar a situação que dá medo, a ansiedade diminui na hora. Esse alívio é real, mas tem um custo: como a experiência não acontece, a crença nunca é testada e continua parecendo verdadeira. Na próxima oportunidade, o ciclo se repete.

Quadro 3 – Onde a psicoterapia pode atuar no ciclo

Nº	Ponto do ciclo	O que pode ser trabalhado
1	Experiência de origem	Compreender a própria história, reconhecendo o que foi vivido sem buscar culpados.
2	Crença	Identificar a crença, entender de onde ela veio e avaliar se ainda combina com a vida atual.
3	Pensamento automático	Examinar as evidências a favor e contra o pensamento e construir interpretações mais equilibradas.
4	Emoção	Reconhecer e nomear as emoções e aprender formas de acalmá-las.
5	Comportamento e alívio	Planejar pequenas experiências seguras que permitam testar a crença na prática.

Fonte: elaborado pela autora (2026), com base em Beck (2020).

Para refletir: *você consegue lembrar de uma situação recente em que esse ciclo aconteceu com você? Em qual ponto ele começou?*

8 QUANDO DEIXAR DE SONHAR VIRA UMA FORMA DE PROTEÇÃO

Nem sempre quem deixou de sonhar perdeu a capacidade de desejar. Muitas vezes, aprendeu que criar expectativas traz sofrimento.

Quem tentou realizar vários projetos e, a cada tentativa, enfrentou falta de dinheiro ou perdas pode parar de fazer planos, não porque eles deixaram de importar, mas para não sentir de novo a dor da frustração.

A psicologia estuda esse fenômeno com o nome de desamparo aprendido. Durante muitos anos, acreditou-se que a passividade era aprendida depois de experiências repetidas sem controle. Pesquisas mais recentes, revisadas por Maier e Seligman (2016), mostraram algo diferente e esperançoso: diante de situações difíceis, a tendência a recuar é a reação natural do organismo. O que se aprende é a percepção de que nossas ações fazem diferença. Ou seja, a sensação de controle se constrói com experiências em que a pessoa percebe que conseguiu mudar alguma coisa, mesmo que pequena.

Isso ajuda a entender por que pequenos passos são tão importantes. O que não pôde ser mudado em um momento da vida não define o que poderá ser construído em outras circunstâncias.

Para refletir: *existe algum sonho que você abandonou porque deixou de querer ou porque passou a acreditar que nunca conseguiria?*

9 CADA PESSOA REAGE À ESCASSEZ DE UM JEITO

A falta de dinheiro pode gerar comportamentos muito diferentes. Algumas pessoas passam a economizar e controlar cada gasto. Outras trabalham em excesso e sentem que descansar é perigoso. Há quem, depois de um período de privação, tente compensar o que não pôde ter, com compras que trazem sensação de reconhecimento ou liberdade. E há quem evite o assunto por completo, adiando decisões e evitando olhar as próprias contas, porque isso traz ansiedade.

Nenhum desses comportamentos, sozinho, indica um problema psicológico. Para entendê-los, é preciso olhar com que frequência aparecem, em que situações e que consequências trazem. Uma pergunta útil não é só “o que eu faço com o dinheiro?”, mas também “o que estou tentando sentir, evitar ou proteger quando faço isso?”.

10 A CULPA POR CRESCER ALÉM DA PRÓPRIA FAMÍLIA

Em algumas famílias, conquistar uma vida financeira diferente da dos pais desperta sentimentos misturados. Há orgulho pelas conquistas e, ao mesmo tempo, culpa por ter oportunidades que a família não teve. Pode surgir desconforto ao comprar algo para si, ao viajar ou ao dizer “não” a um pedido de ajuda financeira. Algumas pessoas chegam a sentir que crescer significa se afastar das próprias raízes.

Esses sentimentos costumam vir do desejo de manter os laços familiares e do medo de parecer egoísta. Mas construir um caminho diferente não significa rejeitar a própria história. É possível reconhecer o esforço dos pais, entender as dificuldades que eles viveram e construir novas possibilidades, sem transformar a gratidão em uma obrigação de permanecer nas mesmas condições.

11 QUATRO PADRÕES PARA OBSERVAR EM SI

A partir do que foi apresentado, é possível destacar quatro padrões que merecem atenção. Eles não são diagnósticos nem rótulos. São pontos de observação que podem ajudar você a reconhecer crenças que talvez estejam influenciando suas escolhas, como mostra o Quadro 4.

Quadro 4 – Padrões ligados às crenças sobre dinheiro

Padrão	Crença que pode estar presente	Pergunta para observar
Não pertencimento	“Não tenho valor suficiente para estar nesse lugar.”	Em que lugares me sinto fora do lugar, mesmo tendo recebido um convite?
Insegurança persistente	“A qualquer momento, posso perder tudo.”	Meu medo corresponde aos riscos de hoje ou aos do passado?
Desamparo	“Não importa o que eu faça, nada vai mudar.”	Que mudanças já consegui fazer na minha vida, mesmo pequenas?
Culpa pelo crescimento	“Se eu prosperar, estarei abandonando minhas origens.”	É possível crescer e continuar honrando minha história?

Fonte: elaborado pela autora (2026).

Você pode se reconhecer em um, em vários ou em nenhum desses padrões. Se algum deles parecer muito presente, ele pode ser um bom ponto de partida para buscar apoio psicológico.

12 O PASSADO EXPLICA, MAS NÃO DECIDE O FUTURO

O cérebro continua capaz de se modificar a partir de novas experiências e aprendizagens ao longo de toda a vida. Essa capacidade é chamada de neuroplasticidade (KOLB; WHISHAW, 1998). Isso quer dizer que os padrões emocionais construídos ao longo da vida não são necessariamente permanentes. Novas experiências, novas relações e a psicoterapia podem ajudar a construir respostas mais flexíveis.

Ao mesmo tempo, é preciso reconhecer que dificuldades financeiras reais não desaparecem só porque mudamos a forma de pensar. Fatores econômicos, sociais e familiares influenciam de verdade as oportunidades de cada pessoa. O objetivo não é responsabilizar você pela sua condição financeira, mas ajudar a separar os obstáculos que existem hoje daqueles que continuam sendo antecipados por causa do passado.

13 QUANDO BUSCAR AJUDA PRÁTICA

A psicoterapia cuida das emoções e das crenças ligadas ao dinheiro, mas não substitui o apoio prático quando existem dificuldades financeiras concretas. As duas formas de ajuda podem caminhar juntas. O Quadro 5 reúne alguns caminhos possíveis.

Quadro 5 – Caminhos de apoio prático

Situação	Onde buscar orientação
Dívidas difíceis de pagar	Procon da sua cidade e Defensoria Pública, que orientam sobre renegociação de dívidas, inclusive nos casos de superendividamento previstos na Lei nº 14.181/2021 (BRASIL, 2021).
Dificuldade de organizar o orçamento	Cursos e materiais gratuitos de educação financeira oferecidos por instituições públicas e bancos, ou orientação com profissional de planejamento financeiro.
Ansiedade intensa ligada às finanças	Procure acompanhamento psicológico. Se precisar de apoio emocional imediato, o Centro de Valorização da Vida (CVV) atende pelo telefone 188 e pelo site cvv.org.br.

Fonte: elaborado pela autora (2026).

Pedir ajuda prática não é sinal de fracasso, e sim uma forma de cuidar da sua segurança.

14 TRÊS EXERCÍCIOS PARA COMEÇAR

Na psicoterapia, trabalhamos com diferentes exercícios, organizados em etapas: primeiro, conhecer a própria história; depois, examinar as crenças; por fim, experimentar novas possibilidades. A seguir, você encontra um exemplo de cada etapa. Faça um de cada vez, sem pressa. Não existem respostas certas ou erradas, e, se alguma lembrança trouxer sofrimento intenso, interrompa a atividade e procure apoio profissional.

14.1 Exercício 1: as mensagens que aprendi sobre dinheiro

Complete as frases de forma espontânea, sem procurar a resposta ideal.

a) Quando eu era criança, dinheiro significava _____

b) Na minha família, ter dinheiro significava _____

c) Quando gasto dinheiro comigo, sinto _____

d) Quando imagino um futuro melhor, tenho medo de _____

e) Se eu conquistar mais do que meus pais conquistaram _____

Depois de responder, observe: quais frases representam o que você pensa hoje e quais parecem repetir mensagens que recebeu no passado?

14.2 Exercício 2: questionando um pensamento pessimista

Escolha uma situação recente em que você deixou de fazer algo por medo de que desse errado e preencha o Quadro 6, usando a coluna do meio como exemplo.

Quadro 6 – Registro de pensamentos

Etapa	Exemplo	Minha situação
Situação	Recebi um convite para um evento profissional.	
Pensamento	“Não tenho o mesmo nível das pessoas que estarão lá.”	
Emoção (0 a 10)	Vergonha (8) e ansiedade (7).	
O que fiz	Recusei o convite.	
Evidências	Não conheço todos, mas recebi o convite e tenho experiência profissional.	
Pensamento alternativo	“Posso sentir desconforto em um lugar novo, e isso não significa que eu não tenha condições de estar lá.”	

Fonte: elaborado pela autora (2026), com base em Beck (2020).

14.3 Exercício 3: o menor passo possível

Escolha um desejo que você deixou de lado e responda às perguntas abaixo.

O que realmente me impede de realizá-lo neste momento?

Quais obstáculos são concretos e quais são previsões negativas?

Qual seria o menor passo possível nessa direção, sem colocar minha segurança financeira em risco?

O objetivo não é realizar tudo de uma vez, mas recuperar, aos poucos, a sensação de que suas ações podem fazer diferença.

15 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Talvez, durante muitos anos, você tenha precisado viver com pouco, evitar expectativas e se preparar para o pior. Esses comportamentos foram formas de se adaptar a uma realidade difícil e merecem ser olhados com respeito.

Vale a pena, porém, perguntar se algumas dessas estratégias ainda são necessárias ou se passaram a limitar sua vida. Você não precisa abrir mão da prudência para voltar a sonhar. Não precisa esquecer suas origens para frequentar novos lugares. E não precisa negar as dificuldades que viveu para reconhecer as oportunidades que existem hoje.

Talvez você tenha aprendido a não desejar aquilo que não podia ter. A pergunta que fica é: você continua deixando de desejar aquilo que, hoje, poderia começar a construir?

Na psicoterapia, essa pergunta é investigada passo a passo, com exercícios como os que você conheceu neste material. Buscar esse apoio pode ser o primeiro pequeno passo.

A condição financeira que fez parte da sua história não precisa ser a única referência para definir quem você é, onde pode estar e aquilo que pode desejar.

Este material tem finalidade exclusivamente psicoeducativa. As características apresentadas não constituem diagnóstico, e os exercícios não substituem avaliação ou acompanhamento psicológico.

REFERÊNCIAS

BAUMEISTER, Roy F.; LEARY, Mark R. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. **Psychological Bulletin**, [*s. l.*], v. 117, n. 3, p. 497-529, 1995.

BECK, Judith S. **Cognitive behavior therapy**: basics and beyond. 3. ed. New York: Guilford Press, 2020.

BERTRAND, Marianne; KAMENICA, Emir; PAN, Jessica. Gender identity and relative income within households. **The Quarterly Journal of Economics**, [*s. l.*], v. 130, n. 2, p. 571-614, 2015. DOI: 10.1093/qje/qjv001.

BRASIL. Lei nº 14.181, de 1º de julho de 2021. Altera a Lei nº 8.078, de 11 de setembro de 1990 (Código de Defesa do Consumidor), e a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 (Estatuto do Idoso), para aperfeiçoar a disciplina do crédito ao consumidor e dispor sobre a prevenção e o tratamento do superendividamento. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 2 jul. 2021.

KOLB, Bryan; WHISHAW, Ian Q. Brain plasticity and behavior. **Annual Review of Psychology**, [*s. l.*], v. 49, p. 43-64, 1998. DOI: 10.1146/annurev.psych.49.1.43.

LUSARDI, Annamaria; MITCHELL, Olivia S. Planning and financial literacy: how do women fare? **American Economic Review**, [*s. l.*], v. 98, n. 2, p. 413-417, 2008. DOI: 10.1257/aer.98.2.413.

MAIER, Steven F.; SELIGMAN, Martin E. P. Learned helplessness at fifty: insights from neuroscience. **Psychological Review**, [*s. l.*], v. 123, n. 4, p. 349-367, 2016.

MANI, Anandi *et al.* Poverty impedes cognitive function. **Science**, [*s. l.*], v. 341, n. 6149, p. 976-980, 2013.

MCEWEN, Bruce S. Protective and damaging effects of stress mediators. **The New England Journal of Medicine**, [*s. l.*], v. 338, n. 3, p. 171-179, 1998.

YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Janet S.; WEISHAAR, Marjorie E. **Schema therapy**: a practitioner's guide. New York: Guilford Press, 2003.