



**movieco**

**MOVIMENTO ECOLÓGICO**



## **Sobre o Movieco**

*O MOVIECO – Movimento Ecológico é um instituto de proteção, educação ambiental e integração com a Natureza.*

*Fundado em 1998 e com atuação na região metropolitana de São Paulo, já implantou variados projetos socioambientais, tornou-se uma ONG ambientalista pioneira na colaboração para uma sociedade sustentável.*



# Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais no contexto das Práticas Integrativas

Apoio da Secretaria da Saúde



# Projeto Ecologia do Ser - Promoção da Saúde pelas Terapias Naturais



# Objetivos

- ❖ Ser um polo de acolhimento das pessoas;
- ❖ Divulgar e implementar as Práticas Integrativas Complementares na perspectiva da prevenção, promoção e recuperação da saúde.
- ❖ Compartilhar as tratamentos naturais, sustentáveis e eficazes.

# Atividades

## ❖ **AMBULATÓRIO INTEGRATIVO**

Atendimento Social Terapêutico com as práticas integrativas de Ayurveda, Yoga, Fitoterapia, Aromaterapia, Reiki, Acupuntura, Quiropraxia, Auriculoterapia.

As terapias de Ayurveda incluem: Abhyanga, Shirodhara Swedana, Lepa, Basit, Neti, Orientação de Rotina Diária, Udwartana.

Conta com 7 terapeutas diariamente no Espaço Ecologia do Ser.

## ❖ **EDUCAÇÃO PARA SAÚDE:**

Farmácia Viva - Cultivo de plantas medicinais, com canteiro aberto à visitas monitoradas.

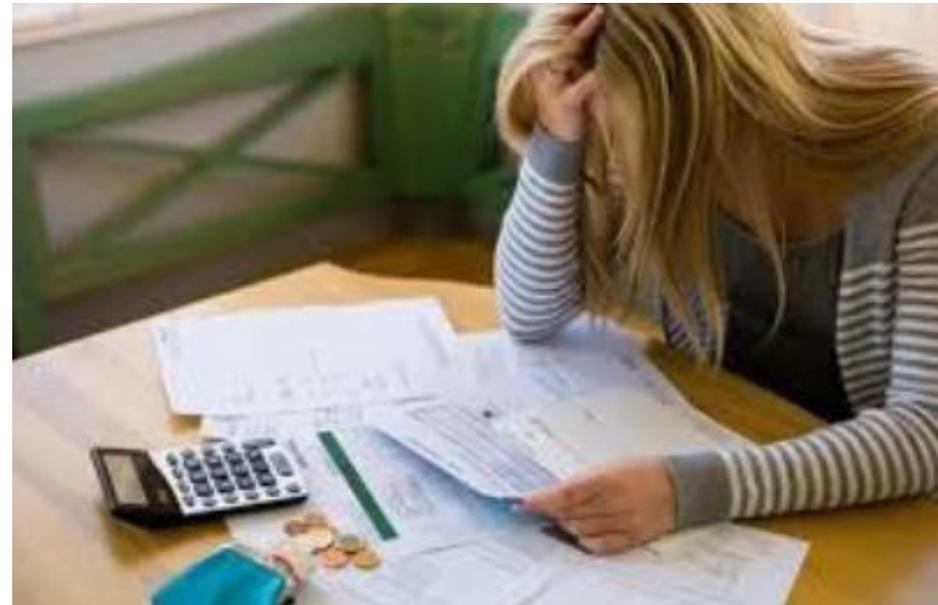
Vivência Integrativa - com foco numa Prática Integrativa

## ❖ **Apoio Estratégico em Educação e Comunicação para Saúde : Portal de Educação Ambiental do Movieco, Redes sociais.**

# Vivência Integrativa - Terapia Comunitária

**Como as EMOÇÕES  
interferem nas FINANÇAS  
e vice-versa!**

Laura de Freitas  
Psicanalista e Terapeuta



# Pauta

01 Introdução

02 O que é saúde financeira?

03 Porque cuidar da saúde financeira?

04 Como as emoções interferem nas finanças e vice-versa

05 Como ter saúde financeira

06 Considerações Finais

# 01 - Introdução

Uma crise nas finanças pessoais pode ter o mesmo potencial destrutivo que a desarmonia do corpo e da mente.

O problema é sério e pode desencadear depressão, ansiedade, aumento ou perda de apetite e, principalmente, um abalo na autoestima.

Por outro lado, a baixa autoestima pode trazer consequências financeiras negativas.

A falta de dinheiro abala o estado emocional, assim como o descontrole emocional pode também gerar descontrole financeiro.

## 02. O que é saúde financeira?

Saúde financeira é conseguir:

1. Pagar as contas em dia;
2. Não gastar mais do que ganha;
3. Conseguir planejar os próximos gastos;
4. Guardar para novos projetos e emergências;
5. Investir.

SAÚDE FINANCEIRA INDEPENDENTE DA RENDA!

# 03. Por que cuidar da saúde financeira?

Saúde financeira também é uma questão de bem estar, de autoconhecimento, autocuidado, autoestima e autocontrole, qualidades que devem permear toda a nossa vida.

Manter as finanças em ordem é muito mais que garantir a tranquilidade de estar com as contas em dia e sob controle, **demonstra compromisso e respeito consigo mesmo e com o outro**, além de autocontrole e autoestima.

Pessoas que ignoram este aspecto em suas vidas estão transmitindo a mensagem, mesmo que de forma inconsciente, **de que não são capazes de gerir e suprir suas necessidades, sejam elas materiais ou emocionais.**”

# 03. Por que cuidar da saúde financeira?

Ter muitas dívidas ou viver sempre em dificuldades financeiras é como ter uma doença e isso precisa ser tratado.

Equilibrar as finanças pessoais depende da autoestima e das crenças que as pessoas têm sobre dinheiro e bens materiais.

Desconsiderando os fatores externos que não temos como mudar, como os rumos da economia do país, **o motor que acelera a prosperidade é interno** e se ele estiver bem regulado, certamente o controle sobre gastos será equilibrado.

A baixa autoestima pode trazer consequências financeiras negativas.

# 03. Por que cuidar da saúde financeira?

Enfrentar uma crise financeira pessoal não é muito diferente do planejamento que empresas e governos fazem para equilibrar o orçamento. O primeiro passo é não agir impulsivamente.

As compras compulsivas, uma espécie de válvula de escape, devem ser encaradas com seriedade.

**Resumindo: é importante cuidar da saúde financeira para ter mais qualidade de vida e tranquilidade emocional, é um ciclo!**

# 03. Por que cuidar da saúde financeira?

## **Crenças:**

A maioria das crenças estão associadas ao medo, ao pensamento de escassez e à falta de perspectiva de merecimento (por não se sentir capaz).

## **10 crenças mais comuns segundo pesquisas:**

- 1.O dinheiro é a raiz de todo mal.
- 2.É mais dignificante ser pobre do que ser rico.
- 3.A maioria dos ricos fez algo ruim ou desonesto para conseguir o seu dinheiro.
- 4.Ter dinheiro me fará me sentir menos puro ou menos espiritual.

# 03. Por que cuidar da saúde financeira?

5. Ficar rico exige muito trabalho e muita luta.
6. Ter muito dinheiro é uma grande responsabilidade.
7. Não me sinto bom o suficiente para ficar rico.
8. Sendo realista, não há chances de eu me tornar rico.
9. Ficar rico é uma questão de sorte e destino.
10. Ficar rico não é para pessoas como eu.

# 04. Como as emoções interferem nas finanças e vice-versa

Na teoria, todos nós deveríamos tomar decisões financeiras de forma racional. Mas na prática normalmente as coisas não funcionam assim e costumamos comprar motivados pela emoção.

Por isso, usar o dinheiro de forma inteligente também significa ter controle dos próprios sentimentos, que muitas vezes atrapalham os objetivos e levam ao endividamento.

A persistência de sentimentos negativos podem levar ao hábito de comprar exageradamente.

O indivíduo que sofre os efeitos do estresse, da tristeza ou da ansiedade, por exemplo, utiliza o ato de comprar como um mecanismo de compensação, um meio para lidar e tentar amenizar suas questões emocionais.

# 04. Como as emoções interferem nas finanças e vice-versa

Por outro lado, muitas vezes o descontrole emocional é causado pela dificuldade financeira, desemprego, perda do provedor, situações e gastos inesperados, ou qualquer outra situação que traga descontrole financeiro pode gerar insônia, ansiedade, depressão e até pensamentos suicidas.

Sendo assim, é evidente que as emoções interferem nas finanças e vice-versa, portanto o caminho é trabalhar o autoconhecimento e o autocontrole, agir mais racionalmente e menos emocionalmente, buscando manter o equilíbrio de forma integral.

# 05. Como ter saúde financeira

Dicas:

1. Comece agora da forma que você está
2. Não se cobre sair das dívidas instantaneamente
3. Não se prive de alguns prazeres
4. Leve em conta os ganhos emocionais

# 05. Como cuidar da saúde financeira

Passos para alcançar a saúde financeira, dicas práticas:

1. Saiba quais são suas despesas e programe-se, controle é necessário
2. Planeje os próximos gastos
3. Faça uma poupança
4. Gaste só o que você pode, evite desperdícios
5. Compre com consciência, não por impulso
6. Se necessário busque ajuda para manter a saúde mental em ordem.

# 05. Como cuidar da saúde financeira

Dicas para renda extra, considerar a habilidade de cada pessoa:

1. Faça e venda (alimentos, artesanatos, costura, marcenaria, etc)
2. Revenda de produtos
3. Venda de objetos que não usa mais (enjoei, OLX ou brechó)
4. Dar aulas presenciais ou online, prestar consultorias
5. Prestação de serviços diversos, freelancer
6. Programa de Afiliados, indicação de vendas (Hotmart, Eduzz)
7. Babá de criança ou de pet
8. Aluguel de quartos (AIRB&B)

# 05. Como cuidar da saúde financeira

9. Alugar vaga na garagem
10. Transportar pessoas particular ou por aplicativos
11. Serviços de maquiagem, cabelo, manicure
12. Criar loja virtual, marketplace
13. Fotografias
14. Investimentos, etc.

# 06 - Considerações finais

O estado emocional é um dos fatores envolvidos no processo de tomada de decisões no momento da compra.

Busque desenvolver a inteligência emocional. Ser capaz de administrar os impulsos emocionais ajuda a tomar decisões mais sensatas e lógicas em diferentes áreas da vida, principalmente na financeira.

Assim, com uma sólida inteligência emocional, as escolhas tornam-se mais conscientes e racionais, gerando um comportamento de consumo mais prudente no dia a dia.

# 06 - Considerações finais

As compras compulsivas, uma espécie de válvula de escape, devem ser encaradas com seriedade.

Se preciso, quebre cartões de crédito, renegocie taxas de juros, encontre uma fonte de renda extra e diminua os supérfluos.

Lembre-se que encarar o atoleiro pessoal é tão importante quanto fazer alguns sacrifícios para superar a má fase do orçamento.

Quanto antes começar, maior as chances de sucesso.

Busque equilibrar-se emocionalmente e financeiramente e tenha mais tranquilidade e qualidade de vida!

# GRATIDÃO!

## Laura de Freitas

Psicanalista | Terapeuta | Coach



(11) 99689-9930



@lauradefreitas.psi

@espacovidaintegral



<http://www.movieco.org.br/>



movieco