

Quando o assunto é saúde...

FINANCEIRA



Diariamente ouvimos falar de cuidados com a saúde e seus impactos na qualidade de vida das pessoas. São regras, conselhos, dicas e orientações que relacionam a saúde do seu corpo ao seu estilo de vida e traçam, assertivamente, as consequências positivas que esta disciplina corporal oferece ao indivíduo, como viver mais e melhor.

Também, há alguns anos, entrou para este composto de bons conselhos à saúde os costumes que primam pela qualidade de vida cognitiva ou emocional. E, assim, as pessoas têm buscando certa dose de equilíbrio mental visando o bem estar espiritual.

Recentemente, outro tipo de saúde começou a figurar como preocupação em meio àqueles que tencionam seu próprio bem-estar: a saúde financeira. E com toda razão, visto que a falta de conforto financeiro tem impactos negativos em todas as esferas da vida, inclusive na saúde física e mental. Pode-se, inclusive, concluir que essas três dimensões estão interligadas numa única temática que podemos chamar de estado de equilíbrio.



AUMENTE SUAS DOSES DE...

-  CONVÍVIO FAMILIAR: TENHA MAIS TEMPO PARA A SUA FAMÍLIA
-  ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
-  ATIVIDADE FÍSICA
-  COMPROMISSOS AO AR LIVRE E SEM CUSTO
-  POUPANÇA PARA GARANTIR SUA TRANQUILIDADE FINANCEIRA

A harmonia destes três vértices eleva a qualidade de vida. O contrário também é verdadeiro, já que a deterioração da vida financeira causa estresse, doenças, desentendimentos familiares e até mesmo divórcios.

Paradoxalmente, ao pesquisar populações endividadas, constatamos que a vulnerabilidade financeira decorre da associação do consumo ao prazer. Ou seja, na busca pela satisfação pessoal, o indivíduo se perde em um embuste insidioso e contrai uma instabilidade financeira. Como fugir desta armadilha? Tal como a saúde física e mental demanda, é preciso ter disciplina com as finanças pessoais. A consciência de que o consumo não provê felicidade e nem equilibra as outras vertentes da vida já é um grande passo nesta trilha.