

O IMPACTO DA ALFABETIZAÇÃO FINANCEIRA E DA PRÁTICA DE MINDFULNESS PARA O BEM-ESTAR FINANCEIRO: UMA REVISÃO NARRATIVA

1 INTRODUÇÃO

No presente contexto, a gestão financeira pessoal tornou-se essencial para garantir o bem-estar econômico. A alfabetização financeira (AF), segundo a OCDE (2020), envolve o desenvolvimento de conhecimentos e habilidades que permitem às pessoas tomarem decisões informadas sobre suas finanças. No entanto, apenas o conhecimento financeiro não é suficiente para garantir mudanças comportamentais sustentáveis. Sob essa ótica, o mindfulness, definido como a autorregulação da atenção com uma atitude aberta (Kabat-Zinn, 2003), pode complementar a AF, oferecendo ferramentas para lidar com as emoções que impactam as decisões financeiras. Práticas formais, como a meditação, e práticas informais, incorporadas às atividades cotidianas, têm demonstrado eficácia em melhorar a resiliência emocional e a capacidade de tomar decisões.

A combinação de AF com mindfulness cria uma abordagem holística, integrando o comportamento emocional no processo decisório. Embora pessoas financeiramente alfabetizadas apresentem melhores resultados em termos de bem-estar financeiro, elas ainda podem ser influenciadas por emoções como estresse, medo e vergonha, afetando negativamente suas escolhas. O mindfulness pode auxiliar, promovendo maior autoconsciência e regulação emocional, o que leva a decisões financeiras mais equilibradas e sustentáveis. A pesquisa teve como objetivo, por meio de uma revisão narrativa, explorar como essa combinação pode influenciar o bem-estar financeiro, investigando como a atenção plena pode facilitar o manejo de emoções desafiadoras e melhorar a tomada de decisões conscientes.

A ideia de integrar o mindfulness na educação financeira (EF) surgiu da necessidade de abordar as decisões financeiras de maneira mais ampla, reconhecendo que essas escolhas não são apenas guiadas por fatores cognitivos, mas também por estados emocionais. Ao propor essa integração, busca-se fornecer estratégias para que os indivíduos reconheçam e regulem suas emoções, permitindo-lhes tomar decisões financeiras mais informadas e equilibradas. Essa abordagem visa não só melhorar a AF, mas também promover uma gestão financeira saudável visando um bem-estar financeiro.

Além disso, a literatura sobre o impacto do mindfulness na tomada de decisões sugere que essa prática pode aumentar a consciência dos próprios valores e prioridades, facilitando escolhas financeiras mais alinhadas com os objetivos pessoais. A combinação de mindfulness e EF avança nas pesquisas, que, embora já conte com alguns estudos, ainda carece de dados empíricos robustos sobre essa integração. Essa abordagem oferece um caminho prático para capacitar indivíduos a gerenciar suas finanças de forma mais eficaz e consciente, contribuindo para uma maior estabilidade econômica e emocional.

2 METODOLOGIA

Este artigo utilizou uma revisão narrativa para explorar a interseção entre mindfulness e AF, com ênfase no bem-estar financeiro. A pesquisa foi conduzida em bases de dados como *Google Scholar*, *Scopus* e *PubMed*, sem restrições formais de data ou tipo de estudo, permitindo uma ampla revisão da literatura. Os estudos selecionados incluíram artigos acadêmicos, livros e capítulos que abordam mindfulness no contexto das finanças. A análise seguiu uma abordagem qualitativa, visando sintetizar teorias e resultados empíricos sobre como o mindfulness pode contribuir para o bem-estar financeiro e identificar possíveis lacunas na literatura que possam ser exploradas em pesquisas futuras.

3 RESULTADOS

3.1 ALFABETIZAÇÃO FINANCEIRA: CONCEITO E IMPORTÂNCIA

A alfabetização financeira refere-se à capacidade de entender e aplicar informações e habilidades financeiras para tomar decisões bem fundamentadas em diferentes situações econômicas. Isso inclui o domínio sobre produtos e serviços financeiros, além dos riscos associados, o que permite uma gestão adequada das finanças pessoais e familiares. De acordo com a OCDE (2020), a AF vai além da mera aquisição de conhecimento, pois exige sua aplicação prática, com o objetivo de alcançar o bem-estar e a segurança financeira ao longo da vida.

Essa competência é essencial para todos, independentemente de ocupação ou renda, pois abrange decisões importantes sobre orçamento, crédito, poupança, investimentos e aposentadoria. Lusardi e Mitchell (2014) destacam que a AF é necessária em todas as fases da vida, permitindo que as pessoas façam escolhas informadas, e estratégicas. Huston (2010) complementa, afirmando que ela promove uma gestão financeira consciente e segura, capaz de melhorar o bem-estar financeiro a longo prazo.

É importante diferenciar educação financeira de alfabetização financeira, embora estejam interligadas. A EF refere-se ao processo de aquisição de conhecimento e habilidades sobre tópicos financeiros, como juros e investimentos (Atkinson; Messy, 2012). Já a AF consiste na aplicação prática desse conhecimento no dia a dia, como na gestão de dívidas, no planejamento para a aposentadoria e na tomada de decisões no mercado financeiro (Lusardi; Mitchell, 2014). Portanto, a AF é fundamental para que os indivíduos possam gerir suas finanças de forma competente, garantindo segurança financeira no presente e no futuro. Ao capacitar pessoas para que tomem decisões mais conscientes, a AF contribui para uma sociedade mais informada e resiliente (Ribeiro; Medeiros, 2023).

3.2 COMPORTAMENTO E ATITUDE FINANCEIRA: CAMINHOS PARA O BEM-ESTAR FINANCEIRO

Segundo Arifin (2018), a satisfação financeira decorre do comportamento financeiro, que envolve ações como planejar, poupar, gastar e investir de forma inteligente, equilibrando necessidades presentes e futuras. Esse comportamento é guiado pela intenção e moldado pela atitude financeira, ou seja, pelas crenças e valores que a pessoa tem em relação ao dinheiro, influenciando diretamente suas decisões. Assim, uma atitude positiva em relação à poupança pode levar uma pessoa a comportamentos que priorizam a segurança financeira futura.

Segundo Potrich, Vieira e Kirch (2016) a atitude financeira é influenciada por fatores como experiências pessoais, contexto cultural e pressões sociais. Por essa razão, ela é mais difícil de ser medida, pois não se manifesta diretamente em ações, mas sim nas percepções e julgamentos internos que orientam o comportamento financeiro.

Arifin (2018) sugere que as normas sociais e culturais também desempenham um papel significativo na formação dessas atitudes, influenciando como as pessoas percebem suas responsabilidades financeiras. Desta forma, para se alcançar um estado de bem-estar financeiro sustentável, é essencial lidar com o desafio de equilibrar as pressões externas com as aspirações e valores pessoais.

Essa dinâmica é bem explicada pela Teoria do Comportamento Planejado de Ajzen (1991), que afirma que as intenções e comportamentos são moldados por atitudes e normas subjetivas, ou seja, o que o indivíduo acredita ser esperado dele ou de seu grupo social. Em outras palavras, uma atitude positiva em relação ao controle financeiro, que conseqüentemente incentiva comportamentos que levam à estabilidade financeira, dependeria de um ambiente e

demandas sociais facilitadoras, associadas à compreensão do indivíduo de que reconhece a melhor opção de ação para si.

Ryan e Deci (2000), por sua vez, na Teoria da Autodeterminação, complementam essa ideia ao defender que o bem-estar é alcançado quando as ações de uma pessoa estão alinhadas com seus valores internos, promovendo uma sensação de realização e clareza. Isso sugere que a gestão financeira não envolve apenas habilidades técnicas, mas também uma conexão emocional com as crenças e motivações pessoais favoráveis em relação à saúde financeira.

Nesse sentido, o conceito de *mindfulness*, conforme explorado por Jon Kabat-Zinn (2003), adiciona uma camada importante a essa reflexão. A atenção plena envolve a consciência do momento presente e das influências internas e externas atuantes, permitindo que o indivíduo tome decisões pessoais, o que inclui as de natureza financeira, de maneira mais equilibrada e consciente. Esse estado de atenção promove maior clareza e equilíbrio, fundamentais para uma gestão financeira segura e para a construção de um bem-estar financeiro duradouro.

3.3 ALFABETIZAÇÃO FINANCEIRA E BEM-ESTAR: UM ESTUDO SOBRE SERVIDORES PÚBLICOS

O bem-estar financeiro é alcançado quando um indivíduo consegue cumprir suas obrigações financeiras, sente-se seguro em relação à sua situação e está apto a tomar decisões que proporcionem uma vida satisfatória (CFPB, 2017). A pesquisa de Matos (2024) explora como a AF se relaciona com o bem-estar financeiro (BEF) de servidores públicos e como isso afeta sua qualidade de vida no trabalho. Em um estudo com servidores da Universidade Federal de Itajubá -UNIFEI, Instituição de ensino superior mineira, foi constatado que 25% apresentaram um BEF inferior a 50 pontos, e apenas 25% superaram 62 pontos, indicando preocupações financeiras significativas.

A pesquisa demonstrou que servidores financeiramente alfabetizados apresentam melhores índices de BEF, com uma média de 55,95 pontos, confirmando que maior conhecimento financeiro está associado a uma maior percepção de segurança financeira. Esses resultados têm implicações importantes no ambiente de trabalho, pois preocupações financeiras podem causar estresse, afetando negativamente a produtividade, concentração e até gerando absenteísmo. Assim, promover a AF no trabalho pode melhorar o bem-estar geral dos funcionários, impactando positivamente o desempenho e a satisfação.

Matos (2024) conclui que a implementação de programas de educação financeira para servidores públicos é fundamental para melhorar seu BE e criar um ambiente de trabalho mais saudável. A AF não só contribui para uma melhor saúde financeira, como também fortalece a confiança e segurança no ambiente profissional. Além disso, o estudo reconhece que a saúde financeira está intimamente ligada ao bem-estar emocional, pois o estresse financeiro prolongado pode levar a doenças psicossomáticas, como depressão e ansiedade.

3.4 ATENÇÃO PLENA: MINDFULNESS

O artigo de revisão de Demarzo e Garcia-Campayo (2017) examina o crescimento das pesquisas sobre a prática do *mindfulness* e sua eficácia para o tratamento e prevenção de diversas doenças associadas ao estresse, ansiedade e depressão. Explora a introdução de *mindfulness* como intervenção clínica no Ocidente, a partir da década de 90, destacando programas estruturados como o *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) e o *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT). Esses programas têm sido aplicados no contexto da Atenção Primária à Saúde (APS), com foco em pacientes com condições crônicas e distúrbios de saúde mental.

A revisão teórica proposta pelos autores baseia-se em quatro pilares principais: *mindfulness* como um estado psicológico (consciência e regulação da atenção no momento presente); como um traço psicológico (uma característica que varia entre indivíduos); como

uma prática (exercícios que treinam a atenção plena, como meditação e yoga); e como um programa de intervenção terapêutica estruturado. O artigo destaca o uso crescente dessas práticas como uma opção terapêutica complementar para doenças modernas que trazem prejuízos emocionais, sociais e ocupacionais, como o burnout, ansiedade e depressão (Demarzo; Garcia-Campayo, 2017).

Em termos de evidências empíricas, os autores apontam que a prática de mindfulness tem sido comparada a tratamentos convencionais, como medicamentos psicotrópicos e terapias cognitivas, mostrando eficácia semelhante em muitas condições, incluindo transtornos de ansiedade e depressão. Além disso, foi demonstrado que o mindfulness melhora a regulação emocional e reduz os vieses cognitivos (Hofmann *et al.*, 2010), sendo ainda altamente eficaz no tratamento de condições crônicas, como dores, asma e doenças cardiovasculares (Crowe *et al.*, 2016; Gotink *et al.*, 2015).

Demarzo e Garcia-Campayo (2017) defendem a inclusão do mindfulness em políticas públicas, abrangendo não apenas o setor de saúde, mas também a educação e o ambiente corporativo, devido à sua capacidade de aumentar a autonomia, autoconfiança e a tomada de decisões conscientes. MacKeering e Hwang (2019) em outro trabalho de revisão, também defendem a implementação e a disponibilização de recursos de mindfulness em ambientes escolares. Em seu artigo notou-se que estes são promotores de bem-estar, bem como preventivos no que se refere ao surgimento de sintomas de adoecimento mental e psíquico, em estudantes pré-adolescentes e adolescentes.

Vale ainda, citar estudos que correlacionam práticas de mindfulness ao tratamento de transtornos alimentares, bem como ingestão consciente de alimentos e escolhas pautadas no bem-estar e em sensações de saciedade e não em respostas impulsivas, compulsivas ou baseadas no comer emocional (Barbosa; Penaforte; Silva, 2020) e como ferramenta terapêutica no tratamento de dependências químicas e prevenção de recaídas (Almeida; Cavalcante, 2020).

3.5 FINANÇAS E MINDFULNESS

Estudos sobre a prática de mindfulness apontam diversos efeitos positivos na saúde mental e no bem-estar dos indivíduos. Um exemplo é o trabalho de Klontz *et al.* (2008), que investigou o impacto dessa prática no tratamento de comportamentos financeiros desordenados, como a compulsão por compras. A pesquisa mostrou que o mindfulness aumenta a autoconsciência em relação às decisões financeiras, promovendo uma relação mais equilibrada com o dinheiro e resultando em melhorias significativas no BEF dos participantes.

Hafenbrack e Vohs (2018) destacam que o mindfulness ajuda os indivíduos a focarem no presente, o que é útil em decisões financeiras de longo prazo, ao reduzir a ansiedade sobre recompensas futuras e melhorar o foco nas ações atuais. Isso pode diminuir preocupações excessivas com ganhos futuros, trazendo maior clareza nas decisões financeiras.

Greeson *et al.* (2015), focaram sua pesquisa no uso do MBSR para reduzir sintomas de depressão e encontraram uma redução significativa, com variações de acordo com a espiritualidade e traços individuais de mindfulness, sugerindo que essas características influenciam o sucesso da intervenção.

Além disso, Hafenbrack, Kinias e Barsade (2014) mostraram que o mindfulness pode reduzir o viés de custo afundado, fenômeno que tende a levar as pessoas a insistirem em decisões ruins devido a compromissos emocionais passados. A prática permitiu que os participantes tomassem decisões financeiras e profissionais cognitivamente mais refletidas, focando nas análises de variáveis e consequências aplicáveis ao momento presente, superando e reavaliando, inclusive influências de decisões e compromissos assumidos anteriormente.

Partindo-se dos quatro pilares principais apontados anteriormente por Demarzo; Garcia-Campayo (2017) e suas relações com a AF, destaca-se que exceto em mindfulness como traço, os demais itens envolvem treino e aprendizagem, o que sugere, que há também um processo de

alfabetização, bem como de educação em atenção plena, que visa o desenvolvimento de habilidades específicas. Williams; Penman, (2015) apresentam os programas de ensino em mindfulness como conjuntos de estratégias psico educativas que à medida que são incorporados pelos praticantes tornam-se ferramentas amplamente aplicáveis em quaisquer áreas de vida.

Martí, Garcia-Campayo e Demarzo (2014) complementam que mindfulness trabalha com áreas de respostas neurológicas que se relacionam ao córtex pré-frontal do cérebro, área esta responsável por funções executivas, como o controle de impulsos, concentração, relativização de respostas e planejamento, assim como propicia uma melhor regulação do sistema límbico, responsável pela memória emotiva, o que oferece àqueles que buscam praticar mindfulness maior capacidade de identificar respostas automáticas e condicionadas, como por exemplo, ligadas ao consumo e gastos financeiros, acionando capacidades reflexivas, com a adoção de ações mais responsáveis e intencionais.

Portanto, a combinação entre AF e mindfulness cria uma abordagem abrangente para o BEF e emocional. Enquanto a AF capacita os indivíduos a gerirem seus recursos de forma eficiente (Ribeiro, 2024), a atenção plena acrescenta autoconsciência e regulação emocional e decisional (Demarzo; Garcia-Campayo, 2017), ajudando-os a lidar com emoções comuns em momentos de decisão financeira, como a ansiedade, o medo, a vergonha e até mesmo a euforia.

Essas duas práticas juntas podem proporcionar um equilíbrio mais amplo entre as pressões ambientais e as demandas internas dos sujeitos, resultando em maior estabilidade emocional e financeira. Unir essas abordagens pode ser uma estratégia promissora para melhorar a qualidade de vida, promovendo tanto a saúde financeira quanto a saúde psicossocial.

Ao associar AF com mindfulness, os indivíduos potencialmente conseguirão gerenciar melhor seus estados emocionais, tomar decisões mais conscientes e lidar com desafios financeiros e pessoais de forma mais coerente com suas necessidades e valores, impactando positivamente sua vida pessoal e profissional.

4 CONCLUSÃO

Este artigo cumpriu seu objetivo ao explorar como a combinação entre AF e mindfulness pode impactar positivamente o BEF e emocional. A revisão mostrou que a AF fornece ferramentas para a gestão eficiente de recursos, enquanto o mindfulness promove regulação emocional e autoconsciência, resultando em decisões mais equilibradas e conscientes, contribuindo para maior segurança financeira. Contudo, a ausência de estudos empíricos robustos, limita a generalização das conclusões. A proposta de integrar intervenções de mindfulness com programas de EF é promissora, mas ainda carece de dados empíricos suficientes na literatura para validação. A falta de estudos, como experimentos controlados randomizados (RCTs), motivou esta pesquisa na busca de incentivar futuras pesquisas.

No contexto empresarial, as conclusões podem orientar o desenvolvimento de programas que promovam a saúde financeira e emocional dos colaboradores, aumentando a satisfação e retenção de talentos. Para a academia, o estudo amplia as teorias existentes sobre AF ao incorporar o mindfulness como abordagem prática, oferecendo novos direcionamentos para futuras investigações. Para a sociedade, a combinação de AF com mindfulness tem o potencial de reduzir desigualdades sociais, promovendo o bem-estar e melhorando a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- AJZEN, I. The theory of planned behavior. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, v.50, n.2, p. 179-211, 1991.
- ALMEIDA,E.B.; CAVALCANTE,I.S. Mindfulness e transtornos por uso de substâncias: Uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v.16, n.2, 2020.

- ARIFIN,A.Z. Influence of financial attitude, financial behavior, financial capability on financial satisfaction. In: **15th International Symposium on Management (INSYMA 2018)**. Atlantis Press, p. 100-103, 2018.
- ATKINSON,A.; MESSY,F.A. Measuring Financial Literacy: Results of the OECD / International Network on Financial Education (INFE) Pilot Study. **OECD Working Papers on Finance, Insurance and Private Pensions**, n. 15, p. 1-73, 2012.
- BARBOSA,M.R.; PENAFORTE,F.R.O.; SILVA,A.F.S. Mindfulness, mindful eating and intuitive eating in the approach to obesity and eating disorders. **SMAD- Revista Eletrônica de Saúde Mental, Álcool e Drogas**, v.16, n.03, 2020.
- CROWE,M.; JORDAN,J.; BURGESS,C.; HOCKING, C.; MCINTOSH, V. V.; FRAMPTON, C. Mindfulness-Based Stress Reduction for Long-Term Physical Conditions: A Systematic Review. **Australian and New Zealand Journal of Psychiatry**, v. 50, n. 1, p. 21-32, 2016.
- DEMARZO,M; GARCIA-CAMPAYO J. Mindfulness aplicado à saúde. **Augusto DK, Umpierre RN. PROMEF-Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. Porto Alegre-RS: Artmed Panamericana**, p. 125-64, 2017.
- GOTINK,R.A.; CHU,P.; BIKKEL,L.; KATTELING,R.J.; VAN SAARLOOS,M.C.; GREESON,J.M.; WEBBER,D.M.; SMOSKI,M J.; BRANTLEY,J.G.; EKHATOR,N.N.; HAFENBRACK, A.C.; KINIAS,Z.; BARSADE,S.G. Debiasing the mind through meditation: Mindfulness and the sunk-cost bias. **Psychological Science**, v. 25, n.2, p. 369-376, 2014.
- HOFMANN,S.G.; SAWYER,A.T.; WITTE,A.N.;OH, D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 78, n. 2, p. 169-183, 2010.
- HUSTON,S.J. Measuring Financial Literacy. **Journal of Consumer Affairs**, v. 44, n. 2, p. 296-316, 2010.
- KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v.10, n.2, p. 144–156, 2003.
- LUSARDI,A.; MITCHELL,O.S. The Economic Importance of Financial Literacy: Theory and Evidence. **Journal of Economic Literature**, v. 52, n. 1, p. 5-44, 2014.
- MARTÍ,A.C.; GARCIA-CAMPAYO J.; DEMARZO,M. Mindfulness y neuroimagen. El cerebro de las personas que practican. In: **Mindfulness y ciencia**. Madri: Alianza Editorial, 2014.
- MATOS, F.M.F. **Alfabetização financeira e bem-estar financeiro no ambiente de trabalho: mensuração e avaliação na Universidade Federal de Itajubá**. 2024. Orientador: André Luiz Medeiros. Dissertação (Mestrado Profissional em Administração), PRPPG /IEPG /UNIFEI.
- OCDE. International Survey of Adult Financial Literacy. Paris: **OECD Publishing**, 2020.
- POTRICH,A.C.G.; VIEIRA,K M.; KIRCH,G. Development of a Financial Literacy Model for University Students. **Management Research Review**, v. 39, n. 3, p. 356-376, 2016.
- RIBEIRO, L. M. **Alfabetização financeira e serviços bancários: investigação com os microempreendedores individuais de Cabo Verde-MG**. 2024. Orientador: André Luiz Medeiros. Dissertação (Mestrado Profissional em Administração) PRPPG/IEPG/UNIFEI.
- RIBEIRO, L.M.; MEDEIROS, A.L. Alfabetização financeira e resiliência nos pequenos negócios: uma revisão sistemática sobre a importância da educação financeira para empreendedores. In: **34º ENANGRAD - Insper - São Paulo (SP)**, 2023. Disponível em: <https://doity.com.br/anais/34enangrad/trabalho/319435>. Acesso em: 21/09/2024 às 23:09
- RYAN,R.M.; DECI,E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 55, n. 1, p. 68-78, 2000.
- WILLIAMS, M.; PENMAN, D. Atenção Plena – Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: **Sextante**, 2015.