



# TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL COMO PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PARA COMPORTAMENTOS FINANCEIROS DISFUNCIONAIS

## COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY AS NA INTERVENTION PROPOSAL FOR DYSFUNCTIONAL FINANCIAL BEHAVIORS

Maria Helena Manso<sup>1</sup>  
Luiz Antonio Bernardes<sup>2</sup>

---

**RESUMO:** O superendividamento dos consumidores tem se constituído como um fenômeno social relevante por sua gravidade e crescimento. Muitos países já contam com legislações específicas para seu tratamento, porém ainda há a necessidade da articulação do conhecimento científico produzido em diferentes disciplinas para seu entendimento. Embora os comportamentos financeiros conturbados permeiem nossa cultura, o campo da Psicologia ainda não acompanha essa realidade. Entende-se comportamento financeiro disfuncional, como a forma de lidar com os recursos financeiros, cujas consequências são prejudiciais, mas que persistem mesmo assim. De acordo com alguns autores, dentre eles Kahneman (2012), esta disfuncionalidade persiste, mesmo trazendo prejuízos, porque o indivíduo estaria agindo, na maior parte do seu tempo, no seu modo automático. A proposta deste estudo foi produzir uma revisão narrativa de publicações feitas entre os anos 2000 a 2018 para entender o problema do endividamento a partir de como a psicologia econômica e da Economia comportamental tratam das deficiências nas tomadas das decisões devidos aos erros cognitivos e assim, avaliar se a TCC apresentaria ferramentas de intervenções que seriam eficazes neste tipo de disfuncionalidade comportamental. Foi possível constatar que sim: a TCC pode oferecer subsídios para o desenvolvimento de comportamentos financeiros mais funcionais. De acordo com o estudo feito, essa disfuncionalidade é, na maioria das vezes, causada por distorções cognitivas, o que leva a concluir que a reestruturação cognitiva, que é o objetivo final da TCC, pode ser uma intervenção viável.

**PALAVRAS-CHAVE:** TCC; Distorções cognitivas; Terapia Cognitivo-comportamental; Terapia Financeira; Erros cognitivos.

**ABSTRACT:** The over-indebtedness of consumers has become a relevant social phenomenon due to its severity and growth. Many countries already have specific legislation for treating it, but there is still a need for the articulation of scientific knowledge produced in different disciplines for its understanding. Although troubled financial behaviors permeate our culture, the field of psychology is not yet in line with this reality. Dysfunctional financial behavior is understood as the way of dealing with financial resources, the consequences of which being harmful, but which persist nonetheless. According to some authors, among them Kahneman (2012), this dysfunctionality persists, even yielding losses, because the individual would be acting, most of the time, in his automatic mode. The purpose of this study was to produce a narrative review of publications made between the years 2000 to 2018 to understand the problem of indebtedness from how economic psychology and behavioral economics deal with deficiencies in decision-making due to cognitive errors and, thus, evaluate whether CBT would present intervention tools that would be effective in this type of behavioral dysfunction. It was possible to verify that yes: CBT can offer subsidies for the development of more functional financial behaviors. According to the conducted study, this dysfunctionality is, in most cases, caused by cognitive distortions, which leads to the conclusion that cognitive restructuring, which is the ultimate goal of CBT, may be a viable intervention.

**KEYWORDS:** CCT; Cognitive distortions; Cognitive behavioral therapy; Financial Therapy; Cognitive errors.

---

---

<sup>1</sup> Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental: maria.manso.psi@gmail.com

<sup>2</sup> Mestre em Análise Experimental do Comportamento pela PUC São Paulo e Especialista em Terapia Cognitivo-comportamental pela USP. Professor da pós-graduação lato sensu em Terapia Cognitivo-Comportamental da PUC Minas. luaber@yahoo.com.br

## 1 INTRODUÇÃO

Autores como Baudrillard (2010) e Bauman (2008) afirmam que a sociedade pós-moderna é uma sociedade de consumo. Nela, o indivíduo é visto como consumidor, em consequência da automatização do sistema de produção. De acordo com eles, atualmente, nossa sociedade cria novos espaços para os consumidores, tornando o exercício do consumo algo padronizado que molda as relações dos indivíduos. Baudrillard (2010) afirma que: “existe hoje uma espécie de evidência fantástica do consumo e da abundância, criada pela multiplicação dos objetos, dos serviços e dos bens materiais” (p. 13), o que resultou numa mutação na ecologia da espécie humana.

Bauman (2008) mostra que o mercado de consumo é um espaço social, no qual as pessoas são, simultaneamente, os fregueses e as próprias mercadorias. Este mesmo autor fala sobre a passagem da sociedade de produtores, pautada nas necessidades dos indivíduos para uma sociedade de consumidores (consumismo) que tem sepautado no desejo. Bauman (2008) também cita que esses desejos que regem a sociedade do consumo precisam levar sempre à mão a satisfação de seus membros para que a demanda de consumo não se esgote e a economia mantenha-se continuamente alimentada. Para ele, a frustração dos desejos torna-se essencial para a movimentação dessa economia e o excesso de informação gerado por ela levará, inevitavelmente a uma incapacidade de assimilação por parte de seus membros e a uma atitude “blase” desta sociedade, em relação ao conhecimento, ao trabalho e ao estilo de vida. Bauman ainda afirma que o consumismo aposta na irracionalidade dos consumidores, estimulando emoções consumistas e não cultivando a razão, na qual todos consomem pelo status, os ricos ratificam sua hegemonia e os pobres lutam para não serem tão humilhados. Portanto, consumir significa investir na autoafiliação social, almejando obter qualidades para ser pretendido, mesmo que isso seja um ato inconsciente.

Uma das consequências negativas de estarmos inseridos numa sociedade caracterizada pela produção e pelo consumo ilimitado é o endividamento da população. Na prática clínica, podemos observar que esse “consumo disfuncional”, tem sido um foco importante de conflitos, ainda que, muitas vezes, marcado por outras queixas. Madanes e Madanes (1997) afirmam que ressentimentos decorrentes de como o dinheiro é manejado são, provavelmente, o mais importante motivo que separa pais e filhos, irmãos e irmãs. De acordo com Tolotti (2007), o endividamento tem um componente psicológico, onde a lógica desta problemática é formada por duas vertentes inseparáveis: o aspecto financeiro que é objetivo e consciente, e o aspecto afetivo, voltado para o subjetivo e inconsciente, portanto desta forma, os motivos que

levariam uma pessoa a contrair dívidas podem ser tanto conscientes quanto inconscientes, neste último caso, no sentido de que nem sempre somos capazes de discriminar quais seriam as variáveis que nos controlam enquanto nos comportamos, neste caso consumimos.

Pensando o problema do endividamento com um foco no lado comportamental podemos citar três princípios que proporcionam orientação para novas abordagens para a compreensão do comportamento humano, o que incluiria também o comportamento econômico:

Primeiro, as pessoas fazem a maior parte dos juízos e das escolhas automaticamente e não por deliberação: chamamos isso de “pensar automaticamente”. Segundo o modo de pensar e agir das pessoas com frequência depende do que os outros ao seu redor fazem e pensam: chamamos isso de “pensar socialmente”. Terceiro, os indivíduos em uma determinada sociedade compartilham uma perspectiva comum a respeito de entender o sentido do mundo ao seu redor e de se compreender a si mesmos: chamamos isso de “pensar com modelos mentais. (RELATÓRIO BANCO MUNDIAL 2015, p. 15).

O endividamento põe em questão o equilíbrio do indivíduo e/ou de seus familiares, com importantes implicações sociais e psicológicas, como a marginalização e a exclusão, problemas psicológicos, alcoolismo, dissolução das famílias, perturbações da saúde física e mental (LOIOLA, 2014). A situação se agrava devido às práticas sociais que estigmatizam quem tem dívidas e não conseguem “honrá-las”; a dificuldade e falta de espaço para compartilhar a situação com outras pessoas; a impulsão ao consumo pela mídia e publicidade; a escassez de apoio institucional e social para pessoas nessa situação. Conforme Henning (2012) quem se encontra superendividado fica com a “vida” no vermelho, pois as repercussões extrapolam em muito a esfera econômica. Sendo a realidade complexa, caberia também à Psicologia contribuir nesta temática, articulando seus conhecimentos para estudos sobre o comportamento econômico.

O objetivo deste estudo foi avaliar a possibilidade da Terapia cognitivo-comportamental (TCC) ser uma forma de tratamento para comportamentos que levariam ao endividamento. O trabalho será apresentado primeiro apresentando algumas das falhas na teoria econômica clássica, o surgimento de novos campos de conhecimentos como Economia Comportamental e Psicologia Econômica, o que estas teorias apresentam de novo em relação ao comportamento econômico e por fim avaliar as possibilidades de a TCC, enquanto abordagem psicológica, com base em seus pressupostos e objetivos, ser uma forma de tratamento para o endividamento enquanto comportamento disfuncional.

## 2 MÉTODO

A proposta deste artigo é de uma revisão narrativa, que segundo Rother (2007) são publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o "estado da arte" de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico ou contextual. As revisões narrativas não necessitam informar as fontes de pesquisa utilizadas, a metodologia para busca das referências, nem os critérios utilizados na avaliação e seleção dos trabalhos a serem pesquisados. Este trabalho se constitui basicamente da análise de livros e artigos da psicologia social, Economia comportamental, Psicologia Econômica e Terapia Cognitivo-comportamental. A pesquisa bibliográfica se ateve a materiais publicados entre os anos de 2000 e 2018, encontrados nas bases de dados Google acadêmico e Scielo, a partir das seguintes combinações de descritores: “comportamento econômico disfuncional” and “endividamento”; “comportamento econômico disfuncional” and “compra compulsiva” and “endividamento”.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta sessão do trabalho está estruturada em dois tópicos. O primeiro apresentará a diferença do homem econômico para Economia Clássica e Psicologia Econômica, e o segundo apresentará a TCC com seus pressupostos e objetivos como ela poderia ser uma proposta de abordagem para intervenção para comportamentos financeiros disfuncionais.

### 3.1 Economia Clássica e Psicologia Econômica

Os pensamentos da escola clássica que nortearam o conceito do homem econômico perduraram por muito tempo, e tiveram sua importância na medida em que simplificaram o processo de tomada de decisão do homem, facilitando assim a formulação de algumas teorias econômicas importantes. Porém quando se olha para a realidade, afirma Mosca (2009) é extremamente difícil encontrar os conceitos de uma racionalidade perfeita na tomada de decisão do ser humano, o que se observa é um processo repleto de influências e distorções geradas pelos aspectos psicológicos que historicamente são inerentes ao homem, sendo assim é leve acreditar que o homem seja dotado de uma hiper-racionalidade. Neste cenário surge a psicologia econômica e, mais especificamente, as finanças comportamentais que objetivam estudar essas distorções que ocorrem no processo de tomada de decisão. Segundo o relatório sobre desenvolvimento mundial (2015):

O ponto forte da economia padrão é o fato de colocar a cognição e a motivação humanas em uma “caixa preta”, simplificando intencionalmente o funcionamento interno confuso e misterioso dos atores usando modelos que frequentemente supõem que as pessoas considerem todos os custos e benefícios possíveis de uma perspectiva de interesse próprio e então tomem uma decisão consciente e racional. Essa abordagem pode ser poderosa e útil, mas em diversos contextos traz também uma fraqueza: ignora as influências psicológicas e sociais no comportamento. Os indivíduos não são autômatos calculadores. Ao contrário, as pessoas são atores maleáveis e emotivos cuja tomada de decisão é influenciada por indicações contextuais, redes e normas sociais locais e modelos mentais compartilhados. (p. 3).

Com base na teoria clássica da economia que pressupõe então que as pessoas são racionais, que tomem suas decisões com base nas informações disponíveis e escolham a opção que vai melhor lhes servir, a Psicologia Econômica começou a ganhar espaço a partir da década de 1970 com o trabalho de Daniel Kahneman e Amos Tversky, chamado Teoria da Perspectiva (*Prospect Theory*). Os psicólogos israelenses buscavam entender de um modo mais realista o modelo de decisão dos indivíduos, explicando os vieses cognitivos e anomalias que a economia clássica não conseguia explicar. Em 1980, o economista Richard Thaler em seu trabalho *Toward a Positive Theory of Consumer Choice* continuou a descrever anomalias no comportamento de agentes que a teoria da utilidade esperada<sup>3</sup> não conseguia explicar.

Kahnemann e Tversky (1979) sugeriram a Teoria da Perspectiva, levando em conta anomalias da teoria da utilidade esperada, observadas a partir de experimentos feitos por eles. De acordo com estes autores, o comportamento humano é resultado da interação de dois sistemas de decisão: Sistema 1, um sistema automático e rápido e Sistema 2, um sistema deliberativo e lento. O Sistema 1 operaria automática e rapidamente, com pouco ou nenhum esforço e nenhuma percepção de controle voluntário. Já o Sistema 2 alocaria atenção às atividades mentais laboriosas que o requisitam, incluindo cálculos complexos.

Kahneman (2012) expõe as capacidades extraordinárias e também as falhas e preconceitos do pensamento rápido e revela a influência generalizada das impressões intuitivas sobre nossos pensamentos e comportamentos. O impacto da aversão à perda e do excesso de confiança nas estratégias empresariais, as dificuldades de prever o que nos fará felizes no futuro, os desafios de enquadrar adequadamente os riscos no trabalho e em casa, o efeito profundo dos preconceitos cognitivos em tudo, desde jogar no mercado de ações até o planejamento das próximas férias, cada um deles pode ser compreendido somente por saber como os dois sistemas trabalham juntos para moldar nossos julgamentos e decisões. Para este autor, por

---

<sup>3</sup> Utilidade esperada é um conceito central na teoria utilitarista, é a estimativa que deve ser maximizada nas decisões utilitárias. O conceito de utilidade esperada é derivado do conceito de valor esperado, ou esperança, da teoria da probabilidade.

exemplo, nossos cérebros teriam dificuldades com estatísticas, o que acarretaria a tomarmos decisões a partir de dados insuficientes. Por vezes, empregamos dados insuficientes numa tomada de decisão, por a descrença exigir muito trabalho, e às vezes, o sistema deliberativo (sistema 2) não consegue fazer seu trabalho e nos permite deslizar. Ainda, segundo Kahneman (2012), todos nós temos vieses cognitivos e em algum momento cometeremos erros em relação ao dinheiro e ao consumo.

Estes erros sistemáticos de julgamento são conhecidos dentro da Economia Comportamental como vieses cognitivos. Temos como, por exemplo: o viés de confirmação que está associado ao que Kahneman chamou de "overconfidence" (excesso de confiança ou otimismo exagerado). Neste tipo de viés, a pessoa exagera na autoconfiança e quer tudo como esperado. Outro viés muito citado nesta área de estudo é o viés do Desconto Hiperbólico que trata da atratividade de descontos subjetivos das recompensas que variam a depender de quando podemos obtê-las (vamos obtê-las agora ou em um futuro muito próximo, ou apenas as conseguiremos em um futuro mais distante?). No desconto hiperbólico, analisamos se nos é dada a escolha entre receber uma soma menor de dinheiro hoje, em comparação a uma quantia um pouco maior de dinheiro amanhã, e neste caso temos uma preferência pelo valor menor hoje. No entanto, se movermos essa mesma escolha entre uma soma menor e um pouco maior no futuro começamos a preferir a maior soma. Isso significa que as pessoas podem estar mais abertas a concordar com as compensações financeiras que acontecem no futuro, onde o impacto é sentido de maneira menos óbvia (ou dolorosa) do que no presente. Assim, a recompensa que nos é oferecida a longo prazo pode ter seu valor alterado a depender de quão distante ela está temporalmente da recompensa imediata. E como mais um exemplo desses vieses podemos citar a ancoragem, que significa que, quando tomamos decisões, muitas vezes confiamos mais e somos indevidamente influenciados pela primeira informação que conseguimos nos lembrar.

A partir do exposto acima sobre a Teoria da Perspectiva, parece que quanto mais soubermos como nossa mente opera, e pudermos identificar nossas vulnerabilidades, mais condições teremos para evoluir, criar estratégias e funcionar de maneira mais racional, isto é, sendo capazes de integrar o lado automático e emocional a nosso favor.

### **3.2 TCC: Pressupostos, objetivos e a produção de comportamentos financeiros saudáveis**

Klontz (2014) avalia os comportamentos disfuncionais em relação ao uso do dinheiro e propõe olharmos para estas disfuncionalidades, como distúrbios financeiros, que seriam

definidos como padrões persistentes, previsíveis e frequentemente rígidos de comportamentos autodestrutivos relacionados ao dinheiro, que trazem estresse, ansiedade, sofrimento emocional e incapacidade a áreas importantes da vida. Segundo Klontz (2017):

As pessoas que estão sujeitas aos distúrbios financeiros parecem não conseguir se livrar de conceitos falhos ou transformar seu comportamento prejudicial, não importam quanto caos e tristeza eles causem. Estes distúrbios se dividem em 3 grandes grupos: distúrbio de rejeição ao dinheiro, distúrbio de adoração ao dinheiro e distúrbios financeiros relacionais (p. 129).

Se estamos falando em comportamentos disfuncionais que trazem sofrimentos psíquicos, pode ser válido a análise da TCC enquanto abordagem teórica sugerida para o tratamento deste tipo de disfunção. A TCC baseia-se no modelo cognitivo, segundo a qual os indivíduos atribuem significados aos eventos, às pessoas e a todos os aspectos de suas vidas. Esses significados influenciam suas emoções e comportamentos, e as interpretações da realidade impactam na maneira como as pessoas constroem hipóteses sobre o futuro, o mundo e sobre si mesmas (tríade cognitiva). Os indivíduos reagem ou respondem de forma distinta a situações em função dessas interpretações (KNAPP; BECK, 2008). Algumas hipóteses podem gerar conclusões, pensamentos, sentimentos, crenças ou comportamentos denominados disfuncionais ou mal adaptativos.

O objetivo da TCC relaciona-se ao estabelecimento de estratégias para se perceber e atuar sobre esses componentes disfuncionais. As interpretações tornam-se ideias consideradas verdades absolutas pelos indivíduos, resultando, então, em um sistema de crenças que permeará as demais percepções individuais. Três proposições fundamentais definem as características que estão no núcleo das terapias cognitivo-comportamentais: A atividade cognitiva influencia o comportamento; pode ser monitorada e alterada e para Beck (2017), o comportamento desejado pode ser influenciado mediante a mudança cognitiva.

Segundo o DSM-IV: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (*American Psychiatric Association [APA], 2002*), distorções cognitivas são níveis de cognições desadaptadas (pensamento, percepção ou crença falhos ou inadequados). A distorção como processo psicológico é comum e pode ocorrer nas pessoas em maior ou menor grau. O conceito denominado “distorção cognitiva” é utilizado em TCC para categorizar alguns erros típicos de pensamentos que podem dar origem a crenças e comportamentos desadaptados (BECK, 1997). Para a TCC as distorções cognitivas são pensamentos automáticos que incorrem em erros típicos e que podem levar a pessoa a uma conclusão inválida sobre si, sobre os outros, ou sobre o mundo (LEAHY, 2010).

A TCC abrange intervenções psicoterapêuticas que tem como objetivo: produzir mudanças nos pensamentos, nos sistemas de significado, além de uma transformação emocional e comportamental duradoura; e proporcionar autonomia ao cliente, alcançando assim o alívio ou a remissão total dos sintomas. (BECK, 1993).

A cognição enquanto função da consciência relacionada às deduções feitas acerca da experiência de vida é considerada o principal elemento envolvido na manutenção dos transtornos psicológicos pela teoria cognitiva de psicopatologia e psicoterapia (KNAPP; ROCHA, 2003). Neste sentido, Beck (1993) ressalta que clientes com distúrbios psicológicos apresentam pensamentos disfuncionais ou distorcidos, e desta maneira, o foco do terapeuta cognitivo comportamental será obter mudanças cognitivas através de uma avaliação realista da situação e da modificação do pensamento, produzindo, conseqüentemente, uma melhora no humor e no comportamento dos clientes. Beck (1997) ressalta ainda que as mudanças emocionais e comportamentais serão duradouras se resultarem da modificação de crenças disfuncionais básicas dos clientes.

Tendo como foco a reestruturação cognitiva, o terapeuta de TCC inicia o processo terapêutico pela conceitualização do caso. Conceitualizar um caso em TCC significa traçar um panorama de como o cliente funciona e, a partir disso propor a forma mais eficaz de intervenção. Assim como nas demais áreas da vida, na área financeira também temos um modo de funcionamento que pode ser mais ou menos funcional. Para que uma conceitualização cognitiva seja considerada eficaz, o terapeuta deve investigar determinados aspectos com seu cliente, tais como: o diagnóstico clínico, os problemas atuais enfrentados pelo cliente juntamente com os fatores estressores precipitantes dos mesmos, suas predisposições genéticas e familiares, seus pensamentos automáticos (PAs), suas crenças intermediárias ou subjacentes e suas crenças centrais ou nucleares (KNAPP, 2004; KNAPP; ROCHA, 2003; WRIGHT et al., 2008). Apesar de a conceitualização cognitiva ser única e específica para cada cliente, uma gama de modelos teóricos para o funcionamento cognitivo dos transtornos pode ser encontrada na literatura, como por exemplo, para transtorno de estresse pós-traumático (CAMINHA, 2005; KNAPP; CAMINHA, 2003), transtornos alimentares (DUSCHESNE; APPOLINÁRIO, 2001), transtorno do pensamento delirante (BECK et al., 2010), entre outros.

Quando falamos em comportamento financeiro disfuncional, estamos falando de simples comportamentos de compras não planejadas com pouca ou nenhuma avaliação das suas conseqüências até um comportamento mais patológico como o comprar compulsivo. O comprar compulsivo é um problema psicopatológico associado a fortes e incontroláveis impulsos para comprar (FABER, 1992). Comportamentos “disfuncionais” de consumo, independente

do grau da disfuncionalidade, podem trazer sofrimento e prejuízo funcional para o indivíduo. Partindo das ideias de Bauman (2008) que diz que o mercado aposta na irracionalidade dos consumidores e de Kahneman (2012) que nos mostra que tomamos nossas decisões a maior parte do tempo baseado no sistema automático que é falho e por isso cometemos erros cognitivos, parece ser razoável pensar na TCC como possível abordagem interventiva para indivíduos que apresentem comportamentos de consumo disfuncionais.

Parece válido seguir o passo a passo proposto pela TCC como citado anteriormente também para tratamentos em que a disfuncionalidade financeira se apresente enquanto demanda explícita ou não por parte do paciente. Sendo assim, o primeiro passo para montar uma conceitualização de caso em disfunções financeiras deveria abordar o levantamento do histórico familiar com relação às questões financeiras, bem como explorar e descobrir a própria história financeira do paciente.

Segundo Klontz (2017), a maioria das pessoas tende a definir sua atitude em relação ao dinheiro por meio de experiências corriqueiras, agindo como as crianças e adolescentes, isto é, observando os adultos que exercem influência em nossas vidas e identificando as razões dos comportamentos destes. A literatura pesquisada sugere que é a partir das interpretações infantis dos comportamentos financeiros que são desenvolvidos um conjunto de conceitos sobre o dinheiro, e que moldaria tanto a forma que o indivíduo irá compreender o dinheiro como à forma que irá lidar com ele. Para Klontz (2017):

Antes de começarmos a mudar o nosso comportamento, temos que dar uma olhada no lugar onde tudo se inicia: a mente e seus fascinantes e, por vezes contraditórios, sistemas de interpretações e respostas ao mundo. A pesquisa neurológica e comportamental continua a desvendar informações surpreendentes sobre como as emoções, os pensamentos e as ações interagem, e qual o seu impacto em nossas decisões sobre finanças. Quando removemos as barreiras mentais e emocionais, descascamos as camadas superficiais e encaramos longamente as forças verdadeiras que controlam nosso comportamento, a transformação é certa. (p. 19).

Assim, como a TCC descrita anteriormente baseia-se num modelo de funcionamento que leva em consideração todos os quatro aspectos da interação humana com o nosso meio: pensamentos, emoções, comportamento e fisiologia, este mesmo modelo parece ser útil no que diz respeito ao tratamento de indivíduos endividados, compradores compulsivos ou até para aqueles em que não haja prejuízos funcionais consideráveis, mas que planejam ter uma vida financeira mais saudável. Este modelo preocupa-se então em intervir nas áreas do pensamento e do comportamento, com base na ideia de que as mudanças realizadas em uma área levarão a avanços em todas as outras.

## 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a TCC, o que pensamos influencia o que sentimos e conseqüentemente os nossos comportamentos. Assim, ter pensamentos mais adequados às situações pode trazer como conseqüência emoções e ações mais eficazes. Há relação estreita entre o que se pensa, o que se sente, e a maneira como nos comportamos. Isso não é diferente quando falamos em comportamento financeiro. Já se sabe que nossas decisões financeiras são muito influenciadas pelas nossas emoções. E se nossas emoções recebem interferências diretas dos nossos pensamentos, é preciso avaliar, monitorar e entender se nossos pensamentos estão contribuindo para decisões financeiras mais positivas. A conscientização, enquanto discriminação das variáveis de controle do nosso comportamento parece ser a chave. Quando somos capazes de fazer uma distinção entre nós mesmos e nossos pensamentos, conseguimos criar novos preceitos para a vida. As abordagens da TCC têm ajudado pessoas a trocar seus pensamentos restritivos por narrativas mais positivas.

De acordo com os materiais revisados, embora os comportamentos financeiros conturbados permeiem nossa cultura, o campo da Psicologia ainda não acompanha essa realidade. Pouco tem sido feito no sentido de identificar distúrbios financeiros como uma questão clinicamente importante.

O conjunto de estudos referidos neste trabalho atesta que a Psicologia já está ganhando espaço no campo econômico e financeiro e que a TCC tem um arcabouço teórico que poderá ser muito útil para ajudar a mudar comportamentos econômicos disfuncionais. Mas entendemos que ainda estamos no início dos estudos, precisamos direcionar mais as investigações, para propor um método eficaz para o tratamento de comportamentos que geram problemas financeiros, o que não inviabiliza os psicólogos de desde já se atentarem e atuarem nestes tipos de anomalias já que trazem prejuízo e sofrimento em várias áreas da vida do indivíduo e da sociedade como um todo.

Para finalizar, os autores gostariam de apontar algumas limitações deste trabalho. Como este texto não teve a pretensão de exaurir o assunto, mas levantar possibilidade de unir áreas distintas, mas que parecem se complementar sugerimos que os próximos trabalhos ampliem suas fontes de buscas de materiais que tragam mais informações a respeito do estado da arte da problemática aqui levantada, principalmente no que diz respeito à literatura internacional. Sugerimos também que sejam feitos estudos buscando alinhar os conceitos oriundos da Economia Comportamental com os conceitos da TCC. E quem sabe, possam ainda propor

trabalhos que ajudem os indivíduos a terem uma vida financeira mais prazerosa no futuro e não somente no momento presente.

## REFERÊNCIAS

ARTIFON, Simone; PIVA, Maristela. **Endividamento nos dias atuais**. Fatores psicológicos implicados neste processo. Disponível em <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0771.pdf>>. Acesso em 27 de junho de 2018.

BAUDRILLARD, J. **A sociedade de consumo**. Lisboa. Edições 70. 2010.

BAUMAN, Z. **Vida para consumo**. Tradução de Carlos Alberto Medeiros. Rio de Janeiro. Jorge Zahar. 2008.

BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. (Trad. S. Costa). Porto Alegre: Artes Médicas. 1997.

BRANDTNER, Maríndia. **Avaliação de Processo-Resultados de Terapia Cognitivo Comportamental para compras compulsivas**. 2012. Dissertação (Mestrado em psicologia). Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, 2012. Disponível em <<http://www.repositorio.jesuita.org.br/bitstream/handle/UNISINOS/4615/MarindiaBrandtner.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em 08 de outubro de 2018.

FABER, R. J.; O'GUINN, T. C. A clinical screener for compulsive buying. **Journal of Consumer Research**, 19, 459- 469. 1992.

FERREIRA, Vera Rita de Mello. **Psicologia econômica**. Origens, modelos, propostas. 2007. Tese (Doutorado em Psicologia Social). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2007. Disponível em <<https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/17173/1/Vera%20Rita%20de%20Mello%20Ferreira.pdf>>. Acesso em 20 de agosto de 2018.

HENNIGEN, Inês; GEHLEN, Gabriela. Com a “Vida” no vermelho: Psicologia e superendividamento do consumidor. **Pesquisas e práticas psicossociais**, São João Del-Rei, v.7, n.2, p.290-298, jul/dez 2012. Disponível em <[http://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/revistalapip/Volume7\\_n2/Hennigen,\\_Ines\\_%26\\_Gehlen,Gabriela.pdf](http://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/revistalapip/Volume7_n2/Hennigen,_Ines_%26_Gehlen,Gabriela.pdf)>. Acesso em 26 de junho de 2018.

KAHNEMAN, Daniel; TVERSKY, Amos. **Prospect Theory: an analysis of decision under risk**. *Econométrica*, 47 (2), 1979.

KAHNEMAN, Daniel. **Rápido e Devagar: duas formas de pensar**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

KNAPP, Paulo. **Terapia Cognitivo-Comportamental na prática psiquiátrica**. Artmed, Porto Alegre. 2004.

KLONTZ Brad; BRITT Sonya. L. **Financial Therapy: theory, Research, and practice.** Springer. EUA. 2014.

KLONTZ Brad; KLONTZ Ted. **A mente acima do dinheiro: o impacto das emoções em sua vida financeira.** Novo Século. São Paulo. 2017.

LEAHY, R.L. (org.). **Terapia Cognitiva Contemporânea: Teoria, pesquisa e prática.** Porto Alegre: Artmed. 2010.

LOIOLA, L.D.P. **O estresse financeiro em dois grupos de profissionais brasileiros.** 2014. Dissertação (Mestrado em Administração de Empresas). Fundação Getúlio Vargas, São Paulo. 2014. Disponível em <[https://pesquisa-eaesp.fgv.br/sites/gvpesquisa.fgv.br/files/leandro\\_de\\_paula\\_loiola.pdf](https://pesquisa-eaesp.fgv.br/sites/gvpesquisa.fgv.br/files/leandro_de_paula_loiola.pdf)>. Acesso em 20 de agosto de 2018.

MADANES, C; MADANES, C. **O significado secreto do dinheiro.** Campinas, SP: Editorial PSY, 1997.

MOSCA, Aquiles. **Finanças comportamentais: gerencie suas emoções e alcance sucesso nos investimentos.** Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão Sistemática X Revisão Narrativa. **Acta Paulista de Enfermagem**, vol. 20, núm. 2, abril-junho, 2007, pp. v-vi, Escola Paulista de Enfermagem SP. Disponível em <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002007000200001](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002007000200001)>. Acesso em 20 de agosto de 2018.

TOLOTTI, M. **Dinheiro, consumo e estilo.** Seu Estilo. Banco do Brasil, Brasil, p.3, ano 1, n7, p.1-10, nov. 2007.

**Relatório sobre desenvolvimento mundial de 2015.** Banco Mundial. Disponível em: [www.worldbank.org](http://www.worldbank.org).

VON NEUMANN, J.; MORGENSTERN, O. **Theory of games and economic behavior.** Princeton University Press, 1944.