Anais do Congresso Brasileiro de Iniciação Científica
(https://periodicos.unisanta.br/COB)

ISSN 2317-1316

SAÚDE FINANCEIRA E BEM-ESTAR NO TRABALHO

FINANCIAL WELLNESS AND WELL-BEING AT WORK

Edno Marcos Sousa Lima, Isabella Ramos Pires, Laura Duarte Mothio, Maxine Ciocci Alves, Stefany Beatriz dos Santos Nascimento, Talita Aparecida dos Santos Costa, Yasmin Ascensão Figueira Dias, Bruna Feichas Renó.

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Saúde, Curso de Psicologia
E-mail para contato: stefanysantini17@gmail.com

RESUMO – As decisões financeiras são influenciadas por fatores emocionais, sociais e comportamentais, tornando relevante a promoção da saúde mental no ambiente de trabalho. Este projeto extensionista teve como objetivo promover reflexões sobre a relação entre emoções, comportamento financeiro e qualidade de vida entre colaboradores de uma churrascaria em Santos/SP. Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa e descritiva, desenvolvido por estudantes de Psicologia e Gestão Financeira por meio de palestras educativas e distribuição de material informativo. Observou-se participação ativa dos colaboradores, interesse pelos temas abordados e solicitação de material ampliado para consulta permanente. Conclui-se que a ação atingiu seus objetivos ao estimular o consumo consciente, o autocuidado e a integração entre universidade e comunidade.

Palavras-chave: Saúde Mental; Comportamento Financeiro; Consumo Cosnciente; Psicologia; Extensão.

ABSTRACT – *Financial decisions are influenced by emotional, social, and behavioral factors, making mental health promotion in the workplace increasingly important. This extension project aimed to encourage reflection on the relationship between emotions, financial behavior, and quality of life among employees of a steakhouse in Santos, São Paulo, Brazil. This qualitative and descriptive experience report was developed by Psychology and Financial Management students through educational lectures and the distribution of informative materials. The participants showed active engagement, interest in the topics discussed, and requested an enlarged version of the educational material for permanent consultation. The project achieved its objectives by promoting conscious consumption, self-care, and strengthening the relationship between the university and the community.*

Keywords: Mental health; Financial behavior; Conscious consumption; University extension; Psychology.

ISSN 2317-1316

1 INTRODUÇÃO

As decisões financeiras fazem parte do cotidiano das pessoas e são influenciadas não apenas por aspectos econômicos, mas também por fatores emocionais, sociais e comportamentais. Questões como ansiedade, estresse, insegurança financeira e pressão social podem impactar significativamente a forma como os indivíduos administram seus recursos, favorecendo comportamentos impulsivos de consumo e dificultando o planejamento financeiro. Compreender a relação entre emoções e comportamento financeiro torna-se relevante para a promoção da saúde mental e da qualidade de vida (Ferreira, 2008).

A saúde mental tem sido reconhecida como um importante componente do bem-estar individual e do desempenho profissional. Condições como estresse e ansiedade podem afetar diferentes áreas da vida das pessoas, incluindo suas relações interpessoais, capacidade de tomada de decisão e qualidade de vida (OMS, 2022). No contexto organizacional, preocupações relacionadas às finanças pessoais podem representar uma fonte adicional de sofrimento psicológico, influenciando o bem-estar e a produtividade dos trabalhadores (Zanelli; Borges-Andrade; Bastos, 2014).

O comportamento de consumo nem sempre ocorre de forma racional. Emoções como tristeza, ansiedade, frustração ou necessidade de pertencimento social podem influenciar escolhas financeiras, levando indivíduos a realizarem compras impulsivas ou utilizarem o consumo como estratégia de regulação emocional. No contexto das redes sociais, a exposição constante a influenciadores digitais pode intensificar esse comportamento ao estimular decisões de compra baseadas em aspectos emocionais e sociais, especialmente quando associada a mecanismos como recomendações personalizadas, prova social, senso de escassez e estímulos constantes ao consumo, favorecendo o desenvolvimento de compras impulsivas, muitas vezes motivadas por emoções como ansiedade, necessidade de pertencimento e busca por validação social (Lima et al., 2025).

O consumo também passou a desempenhar um papel importante na construção da identidade e na busca por reconhecimento social, fazendo com que bens e serviços sejam frequentemente associados a sentimentos de inclusão, status e pertencimento (Bauman, 2008). Dessa forma, ações educativas que promovam reflexões sobre emoções, hábitos de consumo e

ISSN 2317-1316

autocuidado psicológico podem contribuir para o desenvolvimento de comportamentos mais conscientes e saudáveis.

Diante dessa realidade, o presente projeto extensionista foi desenvolvido na Churrascaria Tertúlia, tendo como público-alvo os colaboradores da organização. A proposta buscou promover reflexões acerca da relação entre emoções, comportamento financeiro e saúde mental, associando conhecimentos da Psicologia às discussões interdisciplinares desenvolvidas em parceria com o curso de Gestão Financeira.

A ação extensionista foi estruturada por meio de palestras educativas e distribuição de material informativo, visando proporcionar aos participantes momentos de reflexão sobre consumo impulsivo, ansiedade financeira, influência das emoções nas decisões econômicas e estratégias de autocuidado voltadas à promoção do bem-estar psicológico. O projeto buscou contribuir para o fortalecimento da saúde mental, da qualidade de vida e da autonomia dos participantes, relacionando-se diretamente aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 3 — Saúde e Bem-Estar, ODS 4 — Educação de Qualidade e ODS 8 — Trabalho Decente e Crescimento Econômico.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como um relato de experiência, de abordagem qualitativa e descritiva, desenvolvido a partir de uma atividade extensionista interdisciplinar entre os cursos de Psicologia e Gestão Financeira. A ação foi realizada na Churrascaria Tertúlia, localizada no município de Santos/SP, tendo como público-alvo os colaboradores da organização. A proposta foi elaborada a partir da identificação da importância da promoção da saúde mental no contexto laboral e da necessidade de incentivar reflexões sobre a relação entre emoções, comportamento financeiro e qualidade de vida, considerando os impactos que dificuldades econômicas podem exercer sobre o bem-estar psicológico e o desempenho ocupacional dos trabalhadores.

A intervenção foi planejada em conjunto pelos estudantes dos dois cursos, integrando conhecimentos relacionados à saúde mental, comportamento do consumidor, educação financeira e bem-estar. As atividades ocorreram em um único encontro, previamente agendado

ISSN 2317-1316

com a gestão da empresa, com duração aproximada de três horas e participação de cerca de cinco colaboradores.

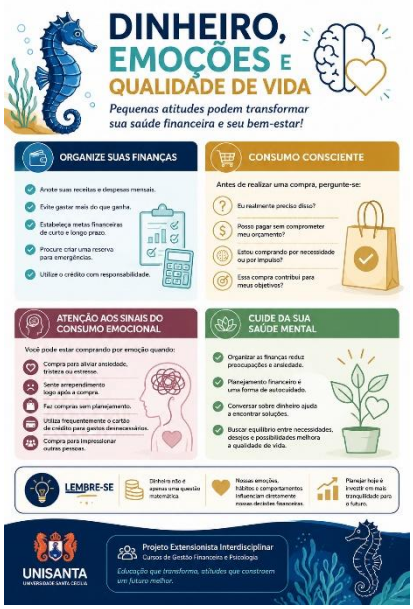
A ação foi composta por duas palestras educativas complementares. A primeira, intitulada *Planejamento Financeiro e Consumo Consciente*, foi ministrada pelo estudante de Gestão Financeira e abordou temas relacionados à organização financeira, planejamento de gastos, orçamento pessoal e utilização consciente dos recursos econômicos, buscando estimular práticas voltadas à administração responsável da renda.

A segunda palestra, intitulada *Dinheiro, Emoções e Saúde Mental*, foi conduzida pelos estudantes de Psicologia e teve como objetivo promover a compreensão dos fatores psicológicos envolvidos nas decisões financeiras e nos hábitos de consumo. Foram discutidos aspectos relacionados à ansiedade financeira, consumo impulsivo, influência das emoções e da pressão social nas escolhas de consumo, estratégias de autorregulação emocional e práticas de autocuidado voltadas à promoção da saúde mental e da qualidade de vida.

Durante as atividades, foram promovidos momentos de diálogo, participação e esclarecimento de dúvidas, favorecendo a interação entre os participantes e a reflexão sobre situações vivenciadas em seu cotidiano pessoal e profissional. Como material complementar, foi elaborado e distribuído um panfleto informativo (Figura 1), contendo orientações sobre bem-estar emocional, consumo consciente e estratégias de autocuidado relacionadas à saúde mental.

Figura 1: Informativo disponibilizado aos colaboradores

ISSN 2317-1316



.

O desenvolvimento das atividades seguiu cronograma previamente estabelecido entre a equipe extensionista e a organização parceira (Tabela 1). Por se tratar de um relato de experiência, a análise dos resultados foi fundamentada nas observações realizadas durante a intervenção e na participação dos colaboradores nas discussões propostas, buscando compreender as contribuições da ação para a promoção da conscientização sobre a relação entre saúde mental, comportamento financeiro e bem-estar no ambiente de trabalho.

Tabela 2: Cronograma de execução

Horário	Atividade
16:00-16:30	Abertura
16:30-17:20	Palestra “Planejamento Financeiro e Consumo Consciente”
17:30-18:20	Palestra “Dinheiro, Emoções e Saúde Mental
18:30-19:00	Dúvidas e Finalização

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO (FONTE 14)

A ação extensionista possibilitou a disseminação de conhecimentos relacionados à saúde mental e ao comportamento de consumo, estimulando debates sobre a influência das

ISSN 2317-1316

emoções nas decisões financeiras e na qualidade de vida dos indivíduos. Por meio das palestras (Imagem 1) realizadas e da distribuição do material informativo, os participantes tiveram acesso a conteúdos que favoreceram a compreensão da relação entre emoções, hábitos de consumo e bem-estar psicológico, estimulando o desenvolvimento de uma postura mais consciente diante das situações do cotidiano.

Imagem 3: Aluna e funcionária durante a palestra.



Durante a atividade, observou-se a participação ativa dos colaboradores, que demonstraram interesse pelos temas apresentados por meio de questionamentos, compartilhamento de experiências e interação durante as discussões. Ao final da atividade, foram distribuídos materiais informativos contendo orientações sobre saúde mental, consumo consciente e estratégias para o manejo das emoções nas decisões financeiras.

Como resultado da receptividade da ação, os colaboradores solicitaram a disponibilização de um material em formato ampliado para ser afixado nas áreas administrativas do restaurante, permitindo que as informações permanecessem acessíveis após a realização das palestras. Esse retorno evidenciou o interesse do grupo em manter o conteúdo disponível como forma de consulta e reforço das orientações apresentadas (Imagem 2).

Imagem 4: Funcionárias com material ampliado.

ISSN 2317-1316



Os resultados observados demonstram que a abordagem despertou reflexões acerca da influência das emoções sobre o comportamento de consumo e sobre a importância do equilíbrio entre saúde mental e planejamento financeiro. A participação dos colaboradores durante a atividade indica que o tema está presente em sua realidade cotidiana e que espaços destinados à educação em saúde podem favorecer o diálogo sobre questões frequentemente pouco discutidas no ambiente de trabalho.

Esses achados estão de acordo com a literatura, que aponta que fatores emocionais, como ansiedade, estresse e impulsividade, exercem influência significativa sobre as decisões financeiras e podem comprometer o bem-estar psicológico e a qualidade de vida, a vista disso intervenções psicoeducativas desenvolvidas no contexto organizacional contribuem para ampliar o conhecimento dos trabalhadores, estimular o autoconhecimento e favorecer estratégias mais saudáveis de enfrentamento das demandas do cotidiano.

A discussão torna-se especialmente relevante para os jovens aprendizes participantes da ação, considerando que muitos vivenciam suas primeiras experiências no mercado de trabalho e iniciam o processo de construção da autonomia financeira. Nessa fase, aspectos relacionados à identidade, pertencimento social e influência das redes sociais podem favorecer

ISSN 2317-1316

comportamentos de consumo impulsivo. Assim, iniciativas educativas como a desenvolvida neste projeto representam uma importante estratégia de promoção da saúde mental, prevenção de comportamentos de risco e fortalecimento da autonomia nas tomadas de decisão.

A atividade também proporcionou aos estudantes extensionistas a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos em uma situação prática, desenvolvendo competências relacionadas à comunicação, planejamento de intervenções psicoeducativas, escuta qualificada e atuação interdisciplinar. Finda-se que a ação extensionista cumpriu seu papel de aproximar a universidade da comunidade, promovendo a troca de conhecimentos e contribuindo para o desenvolvimento acadêmico, profissional e social dos envolvidos.

De maneira geral, os resultados obtidos demonstram que os objetivos propostos pelo projeto foram alcançados, especialmente no que se refere à promoção da saúde mental, ao incentivo à reflexão sobre emoções e comportamento financeiro e à valorização de práticas de educação em saúde no ambiente de trabalho. A iniciativa também dialoga com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), em especial o ODS 3 (Saúde e Bem-Estar), o ODS 4 (Educação de Qualidade) e o ODS 8 (Trabalho Decente e Crescimento Econômico).

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que os objetivos propostos pelo projeto extensionista foram alcançados, uma vez que a ação promoveu a conscientização dos colaboradores da Churrascaria Tertúlia acerca da relação entre emoções, comportamento financeiro e saúde mental, estimulando reflexões sobre consumo consciente, ansiedade financeira e autocuidado emocional. As palestras e os materiais educativos favoreceram a compreensão dos fatores emocionais envolvidos nas decisões financeiras e evidenciaram a importância da Psicologia na promoção do bem-estar e da qualidade de vida no contexto organizacional. Além dos benefícios proporcionados aos participantes, o projeto possibilitou aos estudantes a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos durante a graduação, fortalecendo competências relacionadas à comunicação, escuta, planejamento e desenvolvimento de ações psicoeducativas, além de reforçar a integração entre universidade e comunidade. Agradecemos à Churrascaria Tertúlia pela receptividade e apoio durante a realização da atividade extensionista, bem como à universidade e aos docentes envolvidos pela orientação e incentivo ao desenvolvimento do projeto. Como

ISSN 2317-1316

perspectiva para trabalhos futuros, sugere-se a ampliação da proposta por meio da realização de oficinas, rodas de conversa e intervenções psicoeducativas contínuas, especialmente voltadas aos jovens aprendizes e demais trabalhadores, visando fortalecer a promoção da saúde mental, da educação financeira e do bem-estar no ambiente de trabalho.

5 DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Os autores declaram que, na elaboração deste trabalho, utilizaram ferramenta de inteligência artificial generativa com as finalidades de revisão linguística e gramatical do texto, criação de imagem, auxílio na organização estrutural e sugestão de referências, posteriormente verificadas pelas autoras. Declaram, ainda, que: a) a ferramenta não é listada como autora, em razão de sua incapacidade de assumir responsabilidade pelo conteúdo e pela integridade da pesquisa; b) todo o conteúdo gerado com auxílio da ferramenta foi revisado, verificado e validado pelas autoras, que assumem integral responsabilidade pela exatidão, originalidade e integridade das informações apresentadas; c) o uso da ferramenta não substituiu o julgamento crítico, a análise e a interpretação dos dados, que permaneceram sob responsabilidade exclusiva das autoras; e d) foram observados os princípios de honestidade, transparência e responsabilidade previstos nas diretrizes de integridade científica do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

6 REFERÊNCIAS

BAUMAN, Zygmunt. *Vida para consumo: a transformação das pessoas em mercadoria*. Rio de Janeiro: Zahar, 2008.

FERREIRA, Vera Rita de Mello. *Psicologia econômica: estudo do comportamento econômico e da tomada de decisão*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2008.

LIMA, Brendha Maria dos Santos; SOUSA, Francisca Rozângela Lopes de; RODRIGUES, Werlly Douglas dos Santos; SILVA, Mary Dayane Souza; SILVA, Geymeesson Brito da. Comportamento do consumidor: uma análise do papel dos influenciadores digitais na decisão de compra impulsiva. *Revista Visão: Gestão Organizacional*, Caçador, v. 14, n. 2, p. e3915, 2025. DOI: 10.33362/visao.v14i2.3915.

ISSN 2317-1316

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). *Mental health at work*. Geneva: World Health Organization, 2022.

ZANELLI, José Carlos; BORGES-ANDRADE, Jairo Eduardo; BASTOS, Antônio Virgílio Bittencourt. *Psicologia, organizações e trabalho no Brasil*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.