



A  
A

Dir  
na  
ao  
Ma  
PAT

MA  
É urg  
assu  
queb  
no "q  
preve  
a ver  
ideia  
e tera  
São P  
para  
pode

# A CRISE QUE HABITA EM MIM

Dinheiro curto, dificuldades no trabalho, problemas na política, dúvidas em casa e muita hostilidade ao redor. Essa combinação reflete em todos nós. Mas é possível, sim, enfrentar o impacto e evitar o caos

**PATRÍCIA ZAIDAN E FERNANDA MORELLI**

**T**odas as certezas parecem ruir quando os poderes que nos conduzem patinam, algumas das maiores empresas perdem força com seus dirigentes presos, outras demitem, a inflação sobe, o dinheiro some, a água – no Brasil de tantos mananciais – dá mostras de finitude. E, se ícones de fortaleza despencam, o risco é ficar inseguro, intolerante, à beira de um ataque ao outro. Ou, no extremo oposto, encolher-se na impotência e

na depressão. Esse é o retrato da crise. Daí para a paranoia basta um pulo – e somos invadidos por pensamentos do tipo: “Vou perder o emprego”, “Não haverá onde trabalhar”, “Não terei como sustentar meus filhos”, “O mundo está cada vez mais hostil”, “Tenho medo do futuro”. A reflexão de especialistas em comportamento e finanças pode ajudar a transpor o mar revolto e entender que a crise não é uma obra só nossa, mas fruto da conjuntura. E há modos de evitar que ela nos devore.

---

**Por que trazemos a crise econômica para dentro de nós como se fosse um fracasso pessoal?**

“O mundo vive sob a ditadura da economia. Dá-se mais valor a ela que à saúde. Por essa razão, se não temos um sistema econômico sadio e o país não cresce, todos somos afetados. É difícil não ser pego pelas garras do dinheiro. As finanças indo mal, parece que o humano se deteriora também. Ficamos em campo dúbio, entre a esperança de que melhore e a angústia da incerteza.”  
PAULO RONCA,  
doutor em psicologia educacional

## **MANTENHA-SE FIRME ÀS SUAS CRENÇAS**

É urgente olhar para os próprios valores quando a corrupção se transforma no assunto do dia, o mundo está aflito diante das atrocidades do Estado Islâmico e da quebraadeira na Grécia. Cuide para não se tornar refém do noticiário ou dos que creem no “quanto pior, melhor”. Há quem se alimente do ódio e das catástrofes, gente que prevê incêndios para “vender” suas apólices de seguro: valores e soluções que nada têm a ver com os seus. “Observe aquilo que compõe e o que decompõe você. Essa é uma ideia do filósofo Gilles Deleuze que se aplica a tudo”, diz Déborah Souza, psicanalista e terapeuta pesquisadora da Clínica do Testemunho do Instituto Sedes Sapientiae, em São Paulo. O momento instável pede aliados (amigos ou chefes em quem se inspira) para conversar. O passo seguinte é buscar, internamente, a confiança de que as coisas podem caminhar e de que a luz no fim do túnel não é um trem vindo em sua direção.

### NÃO SE DEIXE PARALISAR

Quando as certezas balançam, na esfera pessoal ou coletiva, o impacto em nossa subjetividade é grande. Descrença e desânimo nos abatem. Vulneráveis, sentimos medo e acreditamos que o território não é firme. E não é mesmo. Absorver o baque e perceber que nada na vida está garantido demonstra saúde emocional e inteligência. “Devemos aceitar que tudo pode acabar: o contrato de trabalho, a crença em uma empresa, em um partido, em uma religião ou mesmo em um amor”, pontua a psicanalista Déborah de Paula Souza. Reagir com raiva faz parte do processo, mas, se a pessoa insistir e ficar paralisada, torna-se vítima da situação. “Cair em melancolia leva na direção contrária aos seus objetivos”, diz Andrea Lorena, psicóloga e colaboradora do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo. Isso produz sofrimento e desperdício das forças criativas – justamente as que deveriam ser convocadas para enfrentar a crise. “A hora é de ajustar as metas à situação”, diz a planejadora financeira Letícia Camargo, de São Paulo. Ela dá um exemplo: “Se estava construindo uma casa, na crise reduza o ritmo e aumente o rigor sobre as planilhas previamente traçadas”.

### MUDE O DISCO NAS CONVERSAS

As aflições atuais tornaram-se assunto obrigatório e isso, de certa forma, une e dá acolhimento às pessoas. Dividindo seus conflitos na roda, a angústia diminui. Passa da medida, porém, quando não se fala em outro tema e a crise vira uma obsessão. As discussões, cada vez mais necessárias, pedem cautela. Tolerância, capacidade de negociar ou até de adiar conflitos podem valer mais que fazer prevalecer sua razão e proteger o orgulho pessoal. Entender que o outro pensa diferente é bom. Dessa conciliação nascem as grandes transformações.

### Blinde sua energia física

A ansiedade cresce com o stress e produz sintomas como dor de cabeça e aumento da pressão arterial. “Ela torna mais difícil pensar no que devemos resolver”, lembra a psicóloga Andrea Lorena. Rever convicções sobre si mesma, com pensamento positivo – em vez de pensar “não vou conseguir” –, concentrar-se nas chances de triunfo e manter uma certa frieza contribui para domá-la. Ainda ajuda se você desenvolver resiliência, a capacidade de seguir em frente, mesmo diante dos temores.

### BUSQUE O EQUILÍBRIO

Turbilhões fazem parte não só da história do Brasil mas da existência humana. Em momentos de instabilidade, Déborah Souza recomenda buscar antídotos ao desânimo – e cada um tem os seus. Para descobri-los, pergunte a si mesma:

**1** O QUE ME TRAZ ALEGRIA?  
Pratique cada uma dessas coisas

**2** O QUE ME INSPIRA?  
Use o exemplo para melhorar sua vida

**3** QUEM PODE ME ENSINAR?  
Vá atrás de mestres para o seu momento. Pode ser uma amiga que enfrentou uma doença, livros e filmes que tratam de esperança

APESAR DA CRISE,  
**480 mil**  
NOVAS EMPRESAS  
SURGIRAM NO BRASIL  
NESTE ANO

## UMA NOVA PERSPECTIVA ECONÔMICA

Não há motivo para pânico, mas para cautela. Navegar por uma fase de crise é como dirigir sob intensa nebulosidade: não se pode parar no acostamento porque a vida segue, mas é preciso ir devagar com a grama. “O momento recessivo por que nosso país está passando vai afetar o dia a dia das pessoas, principalmente no que diz respeito ao orçamento doméstico”, afirma Otto Nogami, professor de finanças do Insper, em São Paulo. A perspectiva é de que a crise financeira no Brasil dure cerca de um ano, considerando que o governo tome todas as medidas necessárias para retomar o controle da situação. Nesse período, espera-se uma redução de até 10% no consumo das famílias, um impacto negativo de 0,6% no PIB. Não há urgência em tomar medidas drásticas, mas essa é a hora de repensar os gastos e preparar-se para outros cenários.



**1** Reconsidere o que é supérfluo, buscando produtos e serviços mais baratos do que aqueles com que está acostumada.

**2** Abra um negócio ou investir mais no que já existe pede estudos cuidadosos. Avalie se o que tem a oferecer ao mercado é mesmo imprescindível neste momento.

**3** Pense em criar oportunidades. Anuncie em sites de aluguel de curta temporada (como AirBnB) aquele quarto vazio em casa.

**4** No supermercado, administre a compra de perecíveis e fique de olho na validade dos produtos para não perder nada.

**5** Use as milhas do cartão na compra de presentes que precisa dar e de eletrodomésticos novos que substituam aqueles que gastam muita energia.

**6** Cadastre-se nos programas de nota fiscal que devolvem parte do imposto.

## PERDI O EMPREGO. E AGORA?

Lidar com o revés exige calma e planejamento. E a certeza de que, sim, existe uma boa saída para o problema e oportunidades que se abrem a partir dele. Myrian Lund, planejadora financeira credenciada pelo Instituto Brasileiro de Certificação de Profissionais Financeiros (IBCPF), ajuda a programar os primeiros passos.

**PREPARE** uma planilha e anote a receita e todos os gastos da casa.

**ABRA O JOGO** com os filhos, mesmo os mais jovens. Peça sugestões e deixe que façam parte da solução – é importante que eles sintam que estão fazendo algo pelo bem de toda a família.

**DEFINA** um novo orçamento: quanto gastará com alimentação, conta de luz, telefone. Corte o que usa pouco ou quase nunca. Troque o carro por modelo mais simples e poupe em torno de 40% no seguro.

**NEGOCIE** com a escola de seus filhos, se ela já não oferece um seguro com cobertura em caso de desemprego do responsável financeiro.

**EVITE** refinanciamentos, já que as taxas de juros estão extremamente elevadas. Liquidar dívidas sai mais barato que manter as aplicações.

**PROTEJA** sua saúde. Cortar o plano não é uma alternativa. Em vez dos individuais, caríssimos, invista nos coletivos, ligados a entidades de classe.