

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR LATINO-AMERICANO – IESLA

CURSO DE PSICOLOGIA

FERNANDA LUIZA BATISTA AGUIAR

ISABELA AMORIM OLIVEIRA

**FINANÇAS PESSOAIS E PSICOLOGIA:
COMO O LETRAMENTO FINANCEIRO PROTEGE CONTRA ANSIEDADE E
DEPRESSÃO**

Uma revisão narrativa sobre os impactos do letramento financeiro na saúde mental

IESLA

2026

FERNANDA LUIZA BATISTA AGUIAR

ISABELA AMORIM OLIVEIRA

**FINANÇAS PESSOAIS E PSICOLOGIA:
COMO O LETRAMENTO FINANCEIRO PROTEGE CONTRA ANSIEDADE E
DEPRESSÃO**

Uma revisão narrativa sobre os impactos do letramento financeiro na saúde mental

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Instituto de Educação Superior Latino-
Americano – IESLA, como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

IESLA

2026

RESUMO

O presente estudo investigou a relação entre letramento financeiro e saúde mental, com foco em sintomas de ansiedade e depressão, por meio de revisão narrativa de literatura. As referências foram selecionadas com base na pertinência teórica em relação aos objetivos do trabalho, contemplando publicações nas bases de dados PubMed, ScienceDirect, PLOS ONE, SciELO e Sage Journals, com buscas complementares em repositórios de acesso aberto. Foram priorizados artigos científicos publicados em periódicos revisados por pares, além de livros, capítulos e documentos institucionais considerados relevantes para a contextualização e discussão do tema, publicados entre 2001 e 2025. Os resultados revelaram associação consistente entre endividamento, estresse financeiro e insegurança de renda e o agravamento de sintomas depressivos e ansiosos. Em contrapartida, o letramento financeiro demonstrou função protetora significativa sobre a saúde mental, operando por quatro vias complementares: cognitiva, emocional, comportamental e neurológica. A integração de evidências sobre traços de personalidade, especialmente o modelo dos Cinco Grandes Fatores (Big Five), permitiu identificar moduladores individuais dessa relação, com destaque para o papel amplificador do Neuroticismo e potencializador da Conscienciosidade. Conclui-se que o investimento em letramento financeiro representa não apenas uma ferramenta de estabilidade econômica, mas uma estratégia de promoção de saúde mental com implicações diretas para a prática clínica do psicólogo, para o desenho de programas de educação financeira e para a formulação de políticas públicas integradas no Brasil.

Palavras-chave: Letramento financeiro. Ansiedade. Depressão. Saúde mental. Bem-estar financeiro.

ABSTRACT

This study investigated the relationship between financial literacy and mental health, focusing on symptoms of anxiety and depression, through a narrative literature review. References were selected based on theoretical relevance to the study objectives, drawn from PubMed, ScienceDirect, PLOS ONE, SciELO, Sage Journals, and open-access repositories. Peer-reviewed journal articles were prioritized, alongside books, chapters, and institutional documents considered relevant for contextualizing and discussing the theme, published between 2001 and 2025. Findings revealed a consistent association between indebtedness, financial stress, and income insecurity and the worsening of depressive and anxiety symptoms. Conversely, financial literacy demonstrated significant protective effects on mental health, operating through four complementary pathways: cognitive, emotional, behavioral, and neurological. The integration of evidence on personality traits, particularly the Big Five model, identified individual moderators of the finance–mental health relationship, with Neuroticism amplifying vulnerability and Conscientiousness potentiating the protective effects of financial literacy. It is concluded that investment in financial literacy represents not only a tool for economic stability but also a mental health promotion strategy with direct implications for clinical psychology practice, financial education program design, and integrated public policy in Brazil.

Keywords: Financial literacy. Anxiety. Depression. Mental health. Financial well-being.

1 INTRODUÇÃO

Raramente o cotidiano de um indivíduo é tão marcado por tensões silenciosas quanto quando as contas não fecham. O extrato bancário negativo, a dívida que se arrasta de mês em mês e a incerteza sobre a manutenção do emprego não são apenas experiências financeiras. São, antes de tudo, experiências psicológicas que interferem no sono, na concentração, nas relações afetivas e na percepção que o indivíduo constrói de si mesmo. Compreender essa interface entre o econômico e o psicológico é um dos desafios mais relevantes da psicologia contemporânea, especialmente em um país como o Brasil, no qual a instabilidade financeira assume proporções estruturais.

O cenário brasileiro oferece dimensão bastante concreta desse problema. Segundo a Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (PEIC), realizada pela Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC, 2024), cerca de 76,7% das famílias brasileiras declararam ter alguma forma de dívida, sendo que 29,3% relataram possuir dívidas em atraso e 13,0% afirmaram não ter condições de pagá-las. O Banco Central do Brasil (2023) aponta que o nível de letramento financeiro da população permanece abaixo do desejável, com lacunas especialmente relevantes entre adultos de menor escolaridade e renda. Esse cenário coloca um contingente expressivo da população em situação de vulnerabilidade econômica crônica, com efeitos documentados sobre a saúde mental.

Esse cenário adquire ainda maior relevância quando observado em paralelo com os dados de saúde mental no país. Segundo estimativas da Organização Mundial da Saúde, o Brasil está entre os países com maior prevalência de transtornos de ansiedade do mundo, e a depressão atinge aproximadamente 5,8% da população, percentual acima da média global (OMS, 2017). Em escala global, o panorama mais recente da organização indica que as

necessidades em saúde mental permanecem elevadas e as respostas dos sistemas de cuidado, insuficientes (OMS, 2022). Embora múltiplos fatores contribuam para esses números, a literatura científica tem acumulado evidências robustas de que dificuldades financeiras e deterioração da saúde mental estão conectadas de maneira bidirecional e mutuamente agravante (RICHARDSON; ELLIOTT; ROBERTS, 2013; GUAN et al., 2022; ETTMAN et al., 2023). A ansiedade financeira, compreendida como uma resposta psicossocial de caráter crônico às dificuldades com dinheiro, tem sido reconhecida como fenômeno distinto tanto da ansiedade geral quanto do estresse financeiro pontual, com antecedentes que envolvem renda, emprego, traços de personalidade, comportamentos de compra impulsivos e experiências de crise, e com consequências documentadas sobre a saúde psicológica, as relações pessoais, o comportamento financeiro e o bem-estar (AHAMED; LIMBU, 2024).

É nesse ponto de interseção que o conceito de letramento financeiro ganha relevância psicológica. Mais do que saber calcular juros ou montar um orçamento, o letramento financeiro, compreendido como o domínio integrado de conhecimentos, habilidades e atitudes necessários à gestão consciente dos recursos pessoais, parece exercer função protetora sobre a saúde mental. Indivíduos financeiramente mais letrados tendem a experimentar menor ansiedade diante de imprevistos econômicos, maior sensação de controle sobre sua vida e, conseqüentemente, menor vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos como depressão e ansiedade generalizada (TAFT; HOSEIN; MEHRIZI, 2013; BAI, 2023).

Embora parte importante da tradição psicológica tenha se dedicado aos determinantes internos do sofrimento mental, a psicologia econômica e comportamental amplia esse horizonte ao demonstrar que as condições materiais e simbólicas de existência exercem papel fundamental na saúde psíquica. Mullainathan e Shafir (2013), em obra pioneira, demonstraram que a escassez opera como força cognitiva que estreita o foco de atenção, compromete a capacidade de planejamento e deteriora funções executivas, mecanismo que

ajuda a explicar por que pessoas em situação de dificuldade financeira frequentemente tomam decisões que perpetuam o ciclo de endividamento. A neurociência, por sua vez, tem contribuído com evidências complementares: Han et al. (2014) identificaram que, em idosos, o maior letramento financeiro se associa a maior conectividade funcional em regiões cerebrais mediais ligadas à integração de informação e à tomada de decisão.

A literatura mais recente tem avançado ainda na compreensão das diferenças individuais que modulam essa relação. Nesse contexto, o modelo dos Cinco Grandes Fatores de personalidade (Big Five) emerge como variável de interesse crescente. Brown e Taylor (2014) e Nyhus e Webley (2001) demonstraram que traços como Neuroticismo, Conscienciosidade e Abertura à Experiência predizem de forma significativa o comportamento financeiro dos indivíduos, incluindo tolerância ao risco, hábitos de poupança e reatividade emocional diante de perdas. A personalidade, portanto, não apenas influencia decisões financeiras, como também potencialmente modera os efeitos do estresse financeiro sobre a saúde mental.

Diante desse panorama, o presente trabalho propõe uma revisão narrativa da literatura científica sobre a relação entre letramento financeiro e saúde mental, com foco em sintomas de ansiedade e depressão, integrando de forma complementar os achados sobre traços de personalidade como moduladores dessa relação. A pergunta central que orienta esta investigação é: de que modo o letramento financeiro atua como fator de proteção psicológica frente a sintomas de ansiedade e depressão? A relevância desta pesquisa estende-se para além dos muros acadêmicos, com implicações diretas para a prática clínica do psicólogo, para o delineamento de políticas públicas integradas de saúde mental e educação financeira, e para a formação de profissionais que atuam nas interfaces entre bem-estar individual e estruturas econômicas.

2 MÉTODO

O presente trabalho consiste em uma revisão narrativa da literatura (ROTHER, 2007). As referências foram selecionadas com base na pertinência teórica em relação aos objetivos do estudo. Foram consultadas publicações nacionais e internacionais nas bases de dados PubMed, ScienceDirect, PLOS ONE, SciELO e Sage Journals, com buscas complementares nos repositórios UCL Discovery e CCSENet. Foram priorizados artigos científicos publicados em periódicos revisados por pares, além de livros, capítulos e documentos institucionais considerados relevantes para a contextualização e discussão do tema, incluindo relatórios e levantamentos institucionais, como os do Banco Central do Brasil.

Foram incluídas publicações em português e inglês, contemplando principalmente o período entre 2013 e 2025. Os descritores utilizados, em combinações com operadores booleanos AND e OR, incluíram: em inglês, "financial literacy", "mental health", "anxiety", "depression", "financial stress", "financial well-being", "debt", "financial resilience", "Big Five personality", "neuroticism", "conscientiousness"; em português, "letramento financeiro", "saúde mental", "ansiedade", "depressão", "estresse financeiro", "bem-estar financeiro", "personalidade".

Os resultados foram organizados em três eixos temáticos: (1) estresse e dificuldades financeiras como determinantes de sofrimento psicológico; (2) letramento financeiro como fator de proteção e seus mecanismos de ação; e (3) diferenças individuais de personalidade como moduladores da relação entre finanças e saúde mental. Essa organização busca responder progressivamente à pergunta central do trabalho, partindo dos riscos, passando pelos recursos protetores e chegando às variáveis individuais que modulam essa dinâmica.

3 RESULTADOS

3.1 Eixo I: estresse e dificuldades financeiras como determinantes de sofrimento psicológico

O conjunto de evidências sobre o impacto das dificuldades financeiras na saúde mental é o mais consolidado de toda a literatura revisada. Richardson, Elliott e Roberts (2013) estabeleceram, em revisão sistemática de 65 estudos, que o endividamento pessoal não garantido, incluindo crédito ao consumo, cartões de crédito e empréstimos pessoais, é um dos preditores mais robustos de depressão, ansiedade e ideação suicida na população adulta. A força dessa associação se mantém mesmo após controles estatísticos para condições de saúde mental preexistentes, o que sugere uma relação que vai além da simples comorbidade. O mecanismo central parece ser o da ameaça percebida ao autoconceito: a dívida, especialmente quando percebida como excessiva ou impagável, ativa esquemas cognitivos de fracasso, inadequação e vergonha, que são dimensões centrais tanto da depressão quanto dos transtornos de ansiedade.

Guan et al. (2022), em revisão sistemática de 40 estudos observacionais publicada na PLOS ONE, sintetizaram a consistência dessa relação: a maioria dos estudos revisados encontrou associação positiva entre estresse financeiro e depressão, presente tanto em países de alta renda quanto de renda baixa e média, e em geral mais forte entre populações de menor renda ou patrimônio. A revisão também destacou que a percepção subjetiva de insegurança financeira, independentemente da condição objetiva de renda, se associa de forma robusta à depressão, o que reforça a importância dos processos cognitivos e avaliativos na mediação dessa relação. Ryu e Fan (2023) confirmaram essa dimensão subjetiva ao demonstrar, em amostra de adultos dos Estados Unidos, que preocupações financeiras, independentemente da condição material objetiva, são preditoras robustas de sofrimento psicológico, indicando que o

ruminar sobre possíveis perdas futuras e a antecipação catastrófica de cenários negativos geram sofrimento mesmo em condições objetivas relativamente estáveis. Sivertsen, Hysing e Bøe (2025), em estudo longitudinal de base nacional com estudantes universitários noruegueses, reforçaram esse achado ao demonstrar que dificuldades financeiras frequentes predisseram um risco 3,5 vezes maior de episódio depressivo maior um ano depois, padrão que se manteve mesmo após controles para variáveis sociodemográficas e níveis basais de sofrimento psicológico, sugerindo que a exposição à pressão financeira pode, de fato, anteceder e contribuir para o agravamento de quadros depressivos.

A consistência dessa associação na literatura também se revelou notável. Ettman et al. (2023), em revisão de escopo de 58 estudos longitudinais conduzidos nos Estados Unidos, constataram que 83% dos estudos relataram associação positiva e significativa entre dificuldades financeiras e depressão, independentemente da forma como a dificuldade financeira foi definida. A revisão também identificou que as poucas intervenções eficazes combinavam múltiplas sessões, facilitadores treinados e adaptação individual, e que quase nenhuma visava reduzir diretamente a dificuldade financeira, lacuna relevante da literatura. De forma convergente, evidências longitudinais recentes indicam que é a exposição prolongada à vulnerabilidade financeira, mais do que oscilações pontuais de renda, o que se associa de maneira robusta ao sofrimento psicológico (ETTMAN et al., 2024). Esse conjunto de dados tem implicações práticas diretas: intervenções precoces voltadas à redução do endividamento podem representar estratégia relevante de prevenção do sofrimento psicológico associado à vulnerabilidade financeira.

Os mecanismos fisiológicos que medeiam essa relação também têm sido investigados. Steptoe, Emch e Hamer (2020), em estudo com 542 adultos da coorte Whitehall II, associaram a dificuldade financeira a pior bem-estar emocional e a alterações nas respostas fisiológicas ao estresse mental agudo, avaliadas por reatividade de pressão arterial, frequência

cardíaca, lipídios e interleucina-6. Notavelmente, os autores observaram uma reatividade pressórica diminuída e recuperação mais lenta entre os indivíduos com maior dificuldade financeira, padrão interpretado como possível marcador de carga alostática crônica, isto é, do desgaste acumulado dos sistemas de resposta ao estresse quando o estressor é persistente, com implicações para a saúde cardiovascular. No extremo do espectro, Rojas (2022), em estudo populacional sueco de seguimento, e Roelfs e Shor (2023), em meta-análise abrangendo 20 países, documentaram a associação entre dificuldades financeiras e comportamento suicida, com efeitos que se mantiveram independentemente de outros fatores de risco conhecidos.

3.2 Eixo II: letramento financeiro como fator de proteção e seus mecanismos de ação

Se o primeiro eixo documenta as vulnerabilidades, o segundo investiga os recursos. A pergunta central é: como o letramento financeiro opera como fator de proteção psicológica, e quais são seus mecanismos de ação? Taft, Hosein e Mehrizi (2013) realizaram um dos primeiros estudos a investigar explicitamente a tríade letramento financeiro, bem-estar financeiro e preocupações financeiras numa mesma estrutura analítica. Utilizando amostra de 600 adultos, encontraram que o letramento financeiro está negativamente associado a preocupações financeiras e positivamente associado ao bem-estar financeiro percebido, padrão que se manteve após controles para renda e nível educacional, sugerindo que o efeito do letramento é parcialmente independente das condições objetivas. Esse achado indica que o letramento opera, em parte, por meio da percepção de controle e da autoeficácia financeira, construto próximo da autoeficácia geral de Bandura, aplicado ao domínio econômico.

Bai (2023) sofisticou essa análise ao mapear os mediadores da relação. Em estudo com 449 universitários chineses, demonstrou que o autocontrole media parcialmente o efeito do letramento sobre o bem-estar: indivíduos que combinam conhecimento financeiro com

capacidade de regular impulsos de consumo imediato apresentam os melhores indicadores de bem-estar percebido. Essa descoberta tem implicações práticas diretas, pois programas de educação financeira que desenvolvem apenas competências cognitivas sem abordar a dimensão do autocontrole e da regulação emocional tendem a ter efetividade limitada. A dimensão neurológica sugere que regiões cerebrais associadas ao controle emocional e à tomada de decisão, como o córtex pré-frontal medial e a amígdala, podem estar envolvidas na forma como indivíduos lidam com riscos financeiros, embora essa dimensão ainda demande maior aprofundamento empírico no campo específico do letramento financeiro. Evidências de neuroimagem indicam que o processamento de informações de risco financeiro pode ativar diferentemente essas regiões conforme o nível de conhecimento financeiro do indivíduo, com maior conectividade funcional em regiões mediais entre indivíduos com maior repertório financeiro, ainda que se trate de evidência correlacional em amostra de idosos (HAN et al., 2014).

A perspectiva de Mullainathan e Shafir (2013) oferece enquadramento teórico integrador para compreender por que o letramento financeiro pode atuar como fator associado à proteção da saúde mental. Os autores demonstraram, por meio de experimentos com diferentes populações, que a escassez não é apenas uma condição objetiva, mas uma experiência subjetiva que coloniza o pensamento, estreitando o foco de atenção e deteriorando funções executivas. Esse mecanismo, denominado de “largura de banda cognitiva”, ajuda a explicar por que pessoas em situação de dificuldade financeira frequentemente tomam decisões que perpetuam o ciclo de endividamento. O letramento financeiro aparece, nessa perspectiva, como intervenção que opera no nível cognitivo: ao dotar o indivíduo de ferramentas para interpretar sua situação financeira e planejar com maior eficácia, alivia a carga cognitiva associada à escassez, liberando recursos mentais para outras demandas. Araújo et al. (2022), em estudo com 1.047 investidores brasileiros, demonstraram que a

diversificação de ativos, quando mediada pelo bem-estar financeiro, associa-se a maior qualidade de vida e a menores níveis de ansiedade e depressão, indicando que a organização financeira exerce efeito relevante sobre a saúde mental para além do comportamento de investimento em si. Nessa direção, Ettman et al. (2024) demonstraram, em coorte longitudinal representativa dos EUA, que adultos com menos de cinco mil dólares em ativos financeiros acumulados apresentaram mais do dobro das chances de rastreamento positivo para depressão e ansiedade em comparação àqueles com mais de cem mil dólares, e que essa associação se manteve após controles para renda anual, reforçando a ideia de que é o patrimônio acumulado, e não apenas o fluxo de renda, o que confere proteção psicológica efetiva.

Choi et al. (2023) revelaram a autoestima como mediador central na relação entre dificuldades financeiras e depressão. Os dados indicaram que as dificuldades financeiras impactam a autoestima, e que essa redução de autoestima prediz, por sua vez, o aumento de sintomas depressivos. A implicação clínica é direta: em pacientes cujo sofrimento psicológico está significativamente ancorado em dificuldades financeiras, intervenções que visam fortalecer a autoestima e o senso de valor pessoal podem ter impacto mesmo antes que as condições financeiras objetivas melhorem. Jalili et al. (2025), em revisão exploratória de 30 estudos de 15 países, avançaram nessa direção ao conceituar a resiliência financeira como constructo multidimensional, envolvendo recursos econômicos, conhecimento e comportamento financeiro, capital social e acesso a serviços financeiros, identificando-a como fator protetor associado a menor fragilidade financeira, maior satisfação com a vida e preservação do bem-estar mental durante crises. A resiliência financeira inclui, portanto, componentes cognitivos, comportamentais e sociais que podem ser desenvolvidos por meio de intervenções integradas.

Cabe, contudo, delimitar o alcance desse efeito protetor. O letramento financeiro opera dentro de margens estabelecidas pelas condições materiais de existência e não substitui renda,

patrimônio ou políticas redistributivas. A própria literatura revisada evidencia esse condicionamento: a associação entre estresse financeiro e depressão é mais intensa entre populações de menor renda e patrimônio (GUAN et al., 2022), e a proteção associada ao patrimônio acumulado persiste mesmo após controles de renda (ETTMAN et al., 2024), o que indica que os recursos objetivos seguem operando como condição de base sobre a qual o letramento pode, ou não, produzir seus efeitos. Ettman et al. (2023) reforçam essa leitura ao constatar que, entre as intervenções avaliadas na literatura, quase nenhuma se dirige à redução da dificuldade financeira em si. Reconhecer o letramento como fator de proteção não significa, portanto, transferir ao indivíduo a responsabilidade por um sofrimento cuja origem é, em larga medida, estrutural: significa identificar o que pode ser fortalecido no plano individual enquanto a desigualdade de renda, o acesso ao crédito e as redes de proteção social permanecem como determinantes de primeira ordem.

3.3 Eixo III: personalidade como moduladora da relação entre finanças e saúde mental

O letramento financeiro protege a saúde mental, mas seus efeitos não são uniformes. Por que o mesmo nível de letramento produz desfechos psicológicos diferentes em indivíduos distintos? Os traços de personalidade oferecem parte da resposta. O modelo dos Cinco Grandes Fatores (Big Five), composto por Abertura à Experiência, Conscienciosidade, Extroversão, Amabilidade e Neuroticismo, é o sistema de classificação mais amplamente validado na psicologia contemporânea. Sua relativa estabilidade ao longo do tempo (BLEIDORN et al., 2021) o torna particularmente útil para investigar diferenças individuais consistentes no comportamento financeiro e em seus desdobramentos sobre a saúde mental. Brown e Taylor (2014), em análise de dados longitudinais britânicos, e Nyhus e Webley (2001), em estudo com adultos holandeses, demonstraram que traços de personalidade,

especialmente Conscienciosidade e Neuroticismo, são preditores significativos de comportamentos financeiros, incluindo poupança, endividamento e planejamento.

O Neuroticismo é o traço de mais direta relevância para a saúde mental financeira. Indivíduos com alto Neuroticismo apresentam maior reatividade emocional e tendência a experimentar emoções negativas: ansiedade, irritabilidade e preocupação crônica. No domínio financeiro, esse traço se manifesta como maior sensibilidade a perdas, tendência a superestimar ameaças econômicas e dificuldade em manter estratégias de longo prazo quando confrontados com oscilações de curto prazo (NYHUS; WEBLEY, 2001). Para a saúde mental, o mecanismo é claro: esses indivíduos são duplamente vulneráveis em contextos de estresse financeiro, pois tanto sofrem mais com as dificuldades quanto tendem a tomar decisões que as agravam, criando um ciclo de retroalimentação negativa. Simonse et al. (2022) demonstraram, a partir de dados longitudinais coletados antes e durante a pandemia de COVID-19 em amostra representativa de famílias holandesas, que, embora a saúde mental média tenha permanecido estável no período, houve considerável heterogeneidade individual, e as mudanças no estresse financeiro explicaram significativamente essa variação: aumentos no estresse financeiro previram piora da saúde mental, e o estresse financeiro mediou, inclusive, a associação entre estabilidade emocional e as alterações na saúde mental, reforçando a vulnerabilidade particular de indivíduos com maior reatividade emocional.

A Conscienciosidade opera em sentido oposto ao Neuroticismo nesse contexto. Caracterizada por responsabilidade, organização e orientação a metas, ela facilita exatamente os comportamentos que o letramento financeiro busca promover: planejamento, controle de impulsos e perspectiva de longo prazo. Killins (2017), em estudo com jovens adultos canadenses da Geração Y, encontrou que a Conscienciosidade é um dos traços de personalidade mais consistentemente associados ao maior letramento financeiro, enquanto Brown e Taylor (2014) demonstraram sua associação com menor probabilidade de

endividamento problemático. O mecanismo é coerente: a Conscienciosidade fornece a capacidade de planejar, persistir e controlar impulsos que são necessários para que o conhecimento financeiro se converta em comportamento, e que o comportamento se converta em bem-estar. Os demais fatores, Abertura à Experiência, Extroversão e Amabilidade, modulam aspectos como propensão ao risco, suscetibilidade às influências sociais nas decisões financeiras e assertividade em situações de negociação de dívidas, com implicações que variam conforme o contexto socioeconômico e cultural.

O panorama que emerge dessa análise aponta para a personalidade como variável configuradora da relação entre finanças e saúde mental. Para a prática clínica, isso significa que avaliações de personalidade, que são instrumentos já usuais na prática psicológica, podem oferecer informações valiosas sobre o perfil de vulnerabilidade financeira de um paciente, orientando intervenções mais precisas. Para o desenho de programas de educação financeira, significa que abordagens uniformes podem ser limitadas: a personalização das intervenções aparece como uma possibilidade promissora, embora ainda demande estudos específicos que testem sua efetividade.

4 CONCLUSÃO

Este trabalho investigou a relação entre letramento financeiro e saúde mental, com foco em sintomas de ansiedade e depressão, integrando os achados sobre traços de personalidade como moduladores dessa dinâmica. A revisão demonstra que o letramento financeiro atua como fator de proteção psicológica por meio de quatro vias articuladas. Cognitivamente, ao ampliar o repertório de compreensão e ação sobre situações financeiras, reduz a incerteza e o sentimento de desamparo que alimentam ansiedade e depressão (TAFT; HOSEIN; MEHRIZI, 2013). Emocionalmente, ao fortalecer a percepção de controle e a autoeficácia financeira, reduz a reatividade emocional a estressores econômicos, com o

autocontrole atuando como mediador central (BAI, 2023). Neurologicamente, evidências de neuroimagem sugerem que o letramento pode estar associado a padrões distintos de processamento emocional de informações financeiras, com maior conectividade funcional em regiões cerebrais mediais, em evidência correlacional obtida em amostra de idosos (HAN et al., 2014). Comportamentalmente, ao favorecer decisões mais adaptativas ao longo do tempo, contribui para menor vulnerabilidade econômica, dinâmica compatível com os achados de Araújo e colaboradores (2022), segundo os quais a organização financeira, mediada pelo bem-estar financeiro percebido, associa-se a maior qualidade de vida e a menores níveis de ansiedade e depressão.

Uma distinção operacional fundamental emerge da análise: o letramento financeiro eficaz não se reduz à transmissão de conhecimento cognitivo. A combinação de conhecimento com capacidade de autorregulação é o que produz bem-estar percebido (BAI, 2023), de modo que programas centrados apenas na dimensão informacional tendem a ter efetividade limitada. A personalidade acrescenta uma camada adicional: o Neuroticismo amplifica os efeitos adversos do estresse financeiro, a Conscienciosidade potencializa os benefícios do letramento, e a mesma intervenção pode produzir efeitos psicológicos distintos em perfis diferentes (BROWN; TAYLOR, 2014; NYHUS; WEBLEY, 2001; KILLINS, 2017). A personalização das intervenções aparece, portanto, como uma possibilidade promissora, embora ainda demande estudos específicos que testem sua efetividade.

Investir em letramento financeiro é investir em saúde mental. Esse investimento, contudo, só alcança seu potencial quando considera as determinações estruturais que distribuem de forma desigual os recursos e os riscos, as diferenças individuais de personalidade que modulam suas respostas, e a necessidade de integrar o cuidado psicológico às intervenções econômicas. O sofrimento psicológico associado às dificuldades financeiras é, em sua dimensão mais ampla, produto de estruturas socioeconômicas que demandam

respostas igualmente estruturais, incluindo regulação do crédito, aprimoramento das práticas de cobrança e proteção ao consumidor (MONEY AND MENTAL HEALTH POLICY INSTITUTE, 2023). A psicologia que integra a compreensão das condições materiais com o cuidado da subjetividade mostra-se mais próxima da função social que a área tem condições de cumprir.

REFERÊNCIAS

- AHAMED, A. F. M. J.; LIMBU, Y. B. Financial anxiety: a systematic review. *International Journal of Bank Marketing*, v. 42, n. 7, p. 1666–1694, 2024.
- ARAÚJO, F. B. B.; ROGERS, P.; PEIXOTO, F. M.; ROGERS, D. Diversificação de ativos, bem-estar financeiro, qualidade de vida e saúde mental: estudo no Brasil. *Revista Contabilidade & Finanças*, v. 33, n. 90, e1470, 2022.
- BAI, R. Impact of financial literacy, mental budgeting and self control on financial wellbeing: mediating impact of investment decision making. *PLOS ONE*, v. 18, n. 11, e0294466, 2023.
- BANCO CENTRAL DO BRASIL. Relatório de Letramento Financeiro. Brasília: Banco Central do Brasil, 2023. Disponível em: https://www.bcb.gov.br/content/cidadaniafinanceira/documentos_cidadania/letramento/relatorio-de-letramento-financeiro.pdf. Acesso em: 10 mar. 2026.
- BLEIDORN, W. et al. Personality trait stability and change. *Personality Science*, v. 2, e6009, 2021.
- BROWN, S.; TAYLOR, K. Household finances and the Big Five personality traits. *Journal of Economic Psychology*, v. 45, p. 197–212, 2014.
- CHOI, M.; LEE, E. H.; SEMPUNGU, J. K.; LEE, Y. H. Financial hardship, depression, and self-esteem: temporal analysis using a Korean panel study. *Psychiatry Investigation*, v. 20, n. 1, p. 35–42, 2023.
- CONFEDERAÇÃO NACIONAL DO COMÉRCIO DE BENS, SERVIÇOS E TURISMO (CNC). Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (PEIC). Brasília: CNC, 2024.

- ETTMAN, C. K.; FAN, A. Y.; PHILIPS, A. P.; ADAM, G. P.; RINGLEIN, G.; CLARK, M. A.; WILSON, I. B.; VIVIER, P. M.; GALEA, S. Financial strain and depression in the U.S.: a scoping review. *Translational Psychiatry*, v. 13, 168, 2023.
- ETTMAN, C. K.; THORNBURG, B.; ABDALLA, S. M.; MEISELBACH, M. K.; GALEA, S. Financial assets and mental health over time. *Scientific Reports*, v. 14, 27370, 2024.
- GUAN, N.; GUARIGLIA, A.; MOORE, P.; XU, F.; AL-JANABI, H. Financial stress and depression in adults: a systematic review. *PLOS ONE*, v. 17, n. 2, e0264041, 2022.
- HAN, S. D. et al. Financial literacy is associated with medial brain region functional connectivity in old age. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, v. 59, n. 2, p. 429–438, 2014.
- JALILI, R.; GILANI, N.; NAJAFI, B.; GORDEEV, V. S.; DOSHMANGIR, L. Health financial resilience in individuals and households: a scoping review of components, strategies and outcomes. *BMC Public Health*, v. 25, 3021, 2025.
- KILLINS, R. N. The financial literacy of Generation Y and the influence that personality traits have on financial knowledge: evidence from Canada. *Financial Services Review*, v. 26, n. 2, p. 143–165, 2017.
- MONEY AND MENTAL HEALTH POLICY INSTITUTE (MMHPI). Debts and despair: how debt collection practices contribute to psychological harm. Londres: MMHPI, 2023. Disponível em: <https://www.moneyandmentalhealth.org/publications/debts-and-despair/>. Acesso em: 8 jul. 2026.
- MULLAINATHAN, S.; SHAFIR, E. Escassez: por que ter tão pouco significa tanto. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2013.
- NYHUS, E. K.; WEBLEY, P. The role of personality in household saving and borrowing behaviour. *European Journal of Personality*, v. 15, p. S85–S103, 2001.

- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Depression and other common mental disorders: global health estimates. Genebra: OMS, 2017. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/254610>. Acesso em: 8 jul. 2026.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). World Mental Health Report: transforming mental health for all. Genebra: OMS, 2022. ISBN 9789240049338.
- RICHARDSON, T.; ELLIOTT, P.; ROBERTS, R. The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, v. 33, n. 8, p. 1148–1162, 2013.
- ROELFS, D. J.; SHOR, E. Financial stress, unemployment, and suicide: a meta-analysis. *Crisis*, v. 44, n. 6, p. 506–517, 2023.
- ROJAS, Y. Financial indebtedness and suicide: a 1-year follow-up study of a population registered at the Swedish Enforcement Authority. *International Journal of Social Psychiatry*, v. 68, n. 7, p. 1445–1453, 2022.
- ROTHER, E. T. Revisão sistemática x revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, v. 20, n. 2, p. v–vi, 2007.
- RYU, S.; FAN, L. The relationship between financial worries and psychological distress among U.S. adults. *Journal of Family and Economic Issues*, v. 44, n. 1, p. 16–33, 2023.
- SIMONSE, O.; VAN DIJK, W. W.; VAN DILLEN, L. F.; VAN DIJK, E. The role of financial stress in mental health changes during the COVID-19 pandemic. *npj Mental Health Research*, v. 1, 15, 2022.
- SIVERTSEN, B.; HYSING, M.; BØE, T. The association between financial strain, psychological distress and subsequent depression: findings from a Norwegian national study. *BJPsych Open*, v. 11, e254, 2025.

STEPTOE, A.; EMCH, J.; HAMER, M. Associations between financial strain and emotional well-being with physiological responses to acute mental stress. *Psychosomatic Medicine*, v. 82, n. 9, p. 830–837, 2020.

TAFT, M. K.; HOSEIN, Z. Z.; MEHRIZI, S. M. T. The relation between financial literacy, financial well-being and financial concerns. *International Journal of Business and Management*, v. 8, n. 11, p. 63–75, 2013.