

Iniciativa: **Associação Brasileira de Educadores Financeiros (ABEFIN)**

Realização: **Instituto Axxus** | Data: **Abril de 2026**

PESQUISA

O IMPACTO DAS DIFICULDADES FINANCEIRAS NA SAÚDE MENTAL

São Paulo
2026



1. Introdução

A saúde mental é um componente integral do bem-estar geral, e sua deterioração representa um dos maiores desafios para a saúde pública atualmente. Paralelamente, a estabilidade financeira é um pilar fundamental para a segurança e a qualidade de vida dos indivíduos. A intersecção entre dificuldades financeiras e a saúde mental tem sido objeto de crescente interesse, com evidências que sugerem uma possível correlação entre estresse financeiro e o desenvolvimento ou agravamento de transtornos psicológicos. Este relatório apresenta os resultados de um estudo qualitativo, descritivo e exploratório conduzido com 1.000 indivíduos previamente diagnosticados com transtornos de saúde mental. O objetivo principal da pesquisa foi investigar e analisar a percepção dos participantes sobre como as dificuldades financeiras contribuem para o surgimento ou a intensificação de seus quadros clínicos, incluindo ansiedade, depressão, estresse e síndrome de Burnout.

2. Metodologia

O estudo adotou uma abordagem qualitativa, descritiva e exploratória, baseada em entrevistas em profundidade, semiestruturadas e presenciais. A amostra consistiu em 1.000 indivíduos selecionados em diferentes regiões do Brasil, com diagnóstico formal prévio de ansiedade, depressão, estresse crônico ou síndrome de Burnout, emitido por profissional qualificado. Foram excluídos indivíduos em estado de crise psicológica aguda, sem capacidade cognitiva para consentimento ou com doenças de raízes biológicas profundas (Demência, Esquizofrenia, Autismo, Alzheimer e Parkinson). As entrevistas foram conduzidas com profundidade por psicólogos com experiência em pesquisas qualitativas e lidar com pessoas com o perfil do público-alvo. A formação em psicologia foi fundamental para garantir a abordagem adequada e a captação das informações mais relevantes.

3. Perfil Sociodemográfico da Amostra

Os 1.000 participantes foram selecionados, seguindo os seguintes critérios:

Por gênero:

53,4% feminino e
46,6% masculino

Por faixa etária:

- 18 a 30 anos: 26,6%
- 31 a 45 anos: 26,4%
- 46 a 60 anos: 23,5%
- Acima de 60 anos: 23,5%

Por classe social:

Classe A= 5,3%;
Classe B= 13,2%;
Classe C = 60,5%;
Classe D = 21,0%.

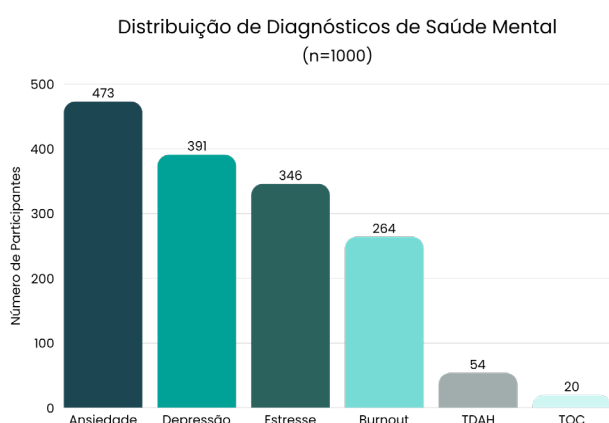
Por região geográfica:

Sudeste = 41,7%;
Nordeste = 26,9%;
Sul = 14,6%;
Norte = 8,8% e
Centro-Oeste = 8,0%.

4. Panorama da Saúde Mental e Situação Financeira

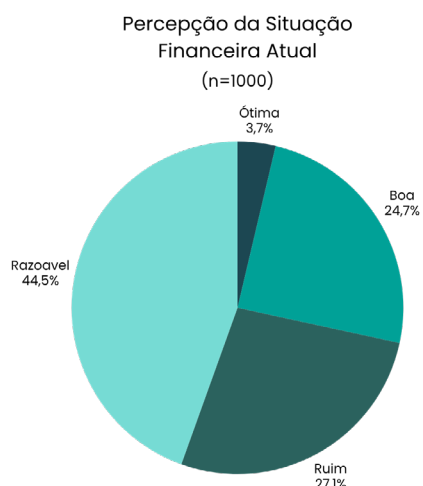
4.1. Diagnósticos Prevalentes

Os diagnósticos mais frequentes entre os entrevistados refletem a alta incidência de transtornos relacionados ao estresse e humor na sociedade contemporânea. A Ansiedade foi o transtorno mais relatado, afetando quase metade da amostra (47,3%), seguida por Depressão (39,1%), Estresse (34,6%) e Síndrome de Burnout (26,4%). Transtornos como TDAH (5,4%) e TOC (2,0%) tiveram menor representatividade.

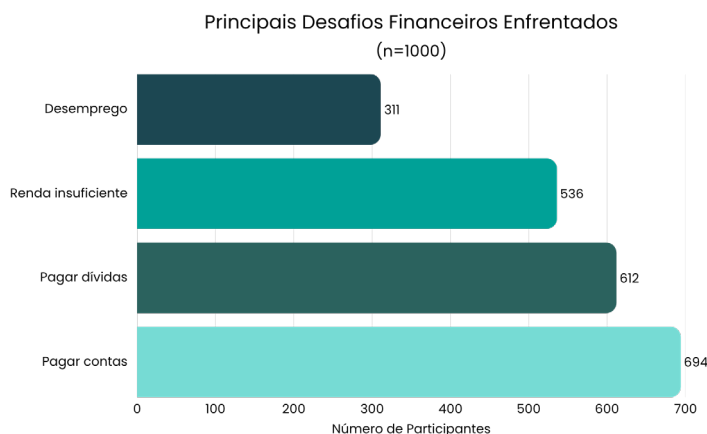


4.2. Percepção da Situação Financeira Atual

A percepção da própria situação financeira revelou um cenário de vulnerabilidade para a maioria dos participantes. Apenas 3,7% descreveram sua situação como "Ótima", enquanto 24,7% a consideraram "Boa". A maior parcela (44,5%) classificou sua vida financeira como "Razoável", e expressivos 27,1% a avaliaram como "Ruim".

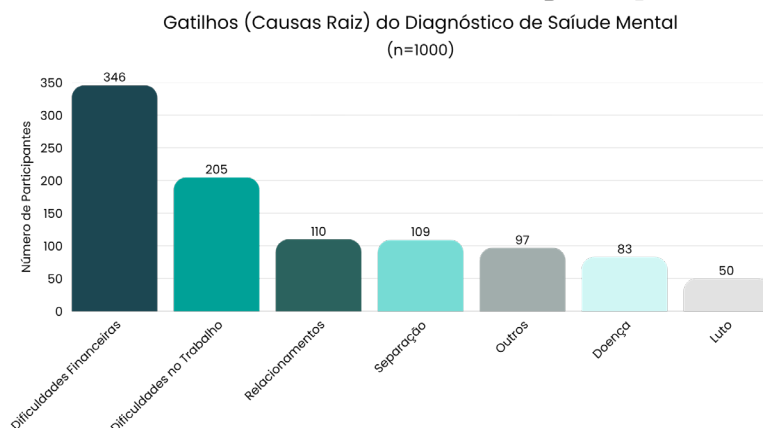


Os principais desafios financeiros enfrentados incluem o pagamento de contas básicas (69,4%), quitação de dívidas (61,2%), renda insuficiente (53,6%) e desemprego (31,1%).



5. A Intersecção entre Finanças e Saúde Mental

5.1. Gatilhos e Contribuição para o Diagnóstico

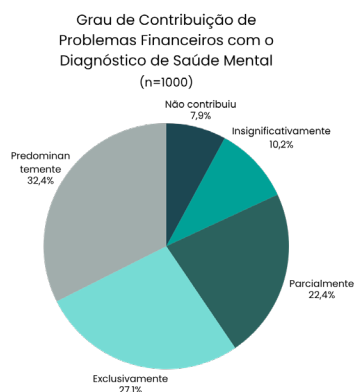


As dificuldades financeiras destacaram-se de forma contundente como o principal gatilho ou causa raiz para o desenvolvimento dos transtornos mentais, sendo apontadas por 34,6% dos entrevistados. Em seguida, figuraram as dificuldades no trabalho (20,5%), relacionamentos (11,0%), separação (10,9%), doenças (8,3%) e luto (5,0%).

Quando questionados sobre o grau de contribuição dos problemas financeiros para o seu diagnóstico, a correlação mostrou-se ainda mais alarmante:

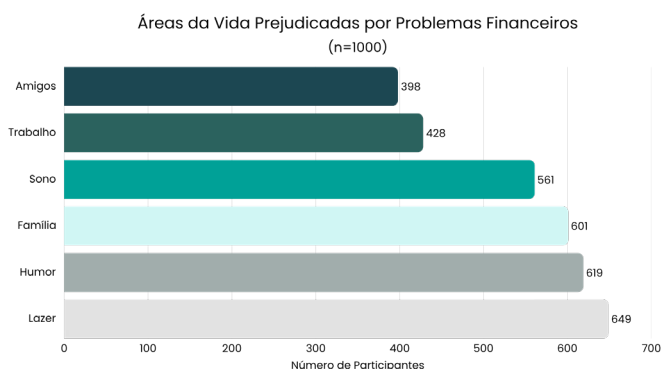
- Predominantemente (a principal entre outras): 32,4%
- Exclusivamente (causa raiz): 27,1%
- Parcialmente (uma das principais): 22,4%
- Insignificativamente: 10,2%
- Não contribuiu: 7,9%

Esses dados indicam que, para quase 60% da amostra, os problemas financeiros foram a causa exclusiva ou predominante do adoecimento psicológico.



5.2. Áreas da Vida Prejudicadas

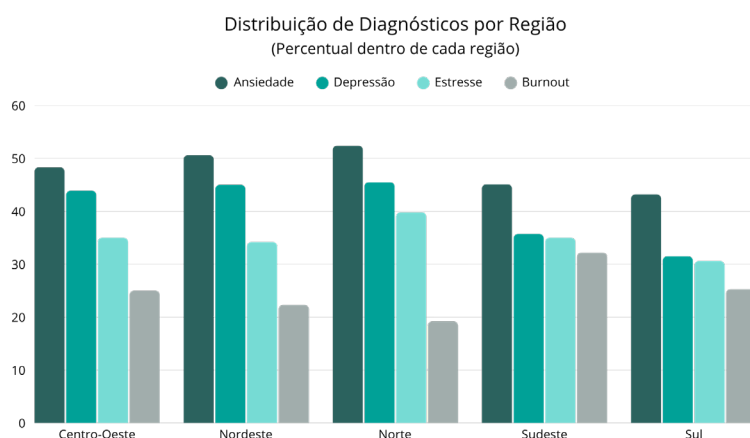
As preocupações financeiras demonstraram um efeito cascata, impactando múltiplas dimensões da vida dos indivíduos. O lazer foi a área mais afetada (64,9%), seguida pelo humor (61,9%), relações familiares (60,1%) e qualidade do sono (56,1%). O desempenho no trabalho (42,8%) e as amizades (39,8%) também sofreram prejuízos significativos.



6. Diferenças Regionais

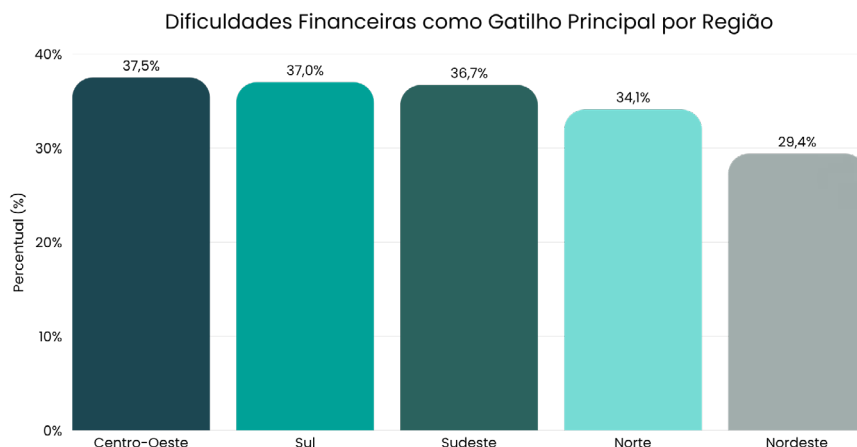
A análise estratificada por regiões revelou nuances importantes na forma como a crise financeira impacta a saúde mental no Brasil.

Região	Ansiedade	Depressão	Estresse	Burnout	Gatilho Financeiro
Centro-Oeste	48,8%	43,8%	35,0%	25,0%	37,5%
Nordeste	50,6%	45,0%	34,2%	22,3%	29,4%
Norte	53,4%	45,5%	39,8%	19,3%	34,1%
Sudeste	45,1%	35,7%	35,0%	31,2%	36,7%
Sul	43,2%	31,5%	30,8%	25,3%	37,0%



Destaques Regionais:

- **Norte e Nordeste:** Apresentaram os maiores índices de Ansiidade (53,4% e 50,6%, respectivamente) e Depressão. No entanto, o Nordeste registrou o menor percentual de indivíduos apontando as finanças como o principal gatilho (29,4%).
- **Sudeste:** Destacou-se pela maior prevalência da Síndrome de Burnout (31,2%), possivelmente associada à dinâmica de trabalho mais intensa e competitiva nos grandes centros urbanos da região.
- **Sul e Centro-Oeste:** Registraram os maiores percentuais de problemas financeiros atuando como causa raiz dos transtornos (37,0% e 37,5%, respectivamente).

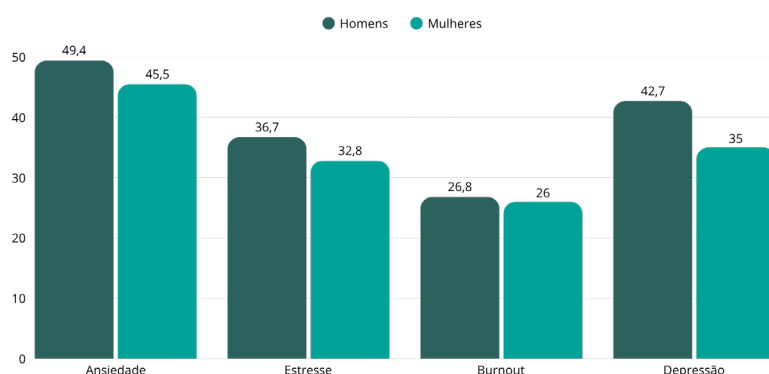


7. Cruzamentos de Perfis Sociodemográficos

7.1. Recorte por Gênero

Embora a situação financeira percebida seja semelhante entre os gêneros, as manifestações psicológicas apresentaram divergências. Os homens relataram maiores índices de Ansiidade (49,4% vs 45,5%), Estresse (36,7% vs 32,8%) e Burnout (26,8% vs 26,0%). Por outro lado, a Depressão foi significativamente mais prevalente entre as mulheres (42,7% vs 35,0%). Os homens também tenderam a apontar ligeiramente mais as dificuldades financeiras como gatilho principal (35,4% vs 33,9%).

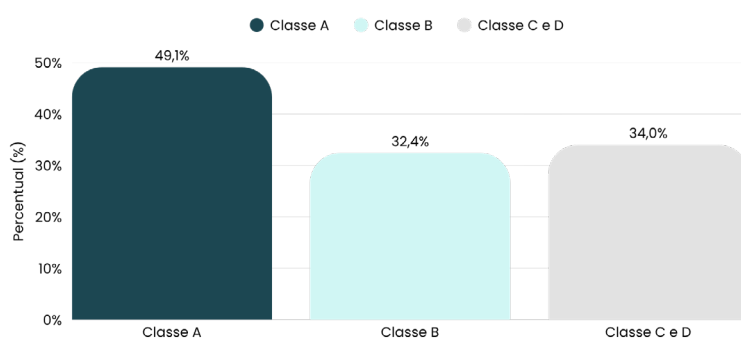
Gráfico comparativo homens x mulheres



7.2. Recorte por Classe Social

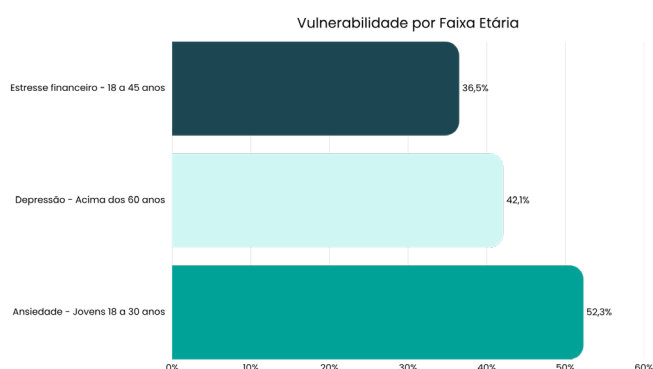
A análise por classe socioeconômica evidenciou um paradoxo interessante. Embora as classes mais baixas (C e D) concentrem a maior proporção de pessoas com situação financeira avaliada como “Ruim” ou “Razoável”, foi na Classe A que se observou o maior impacto psicológico derivado do dinheiro: 49,1% dos indivíduos da Classe A apontaram as dificuldades financeiras como o gatilho principal de seu diagnóstico, contra cerca de 34% nas classes C e D. Isso sugere que a perda de status ou o alto custo de manutenção do padrão de vida pode gerar um estresse agudo e desproporcional nas classes mais altas.

Dificuldades Financeiras como Gatilho por Classe Social



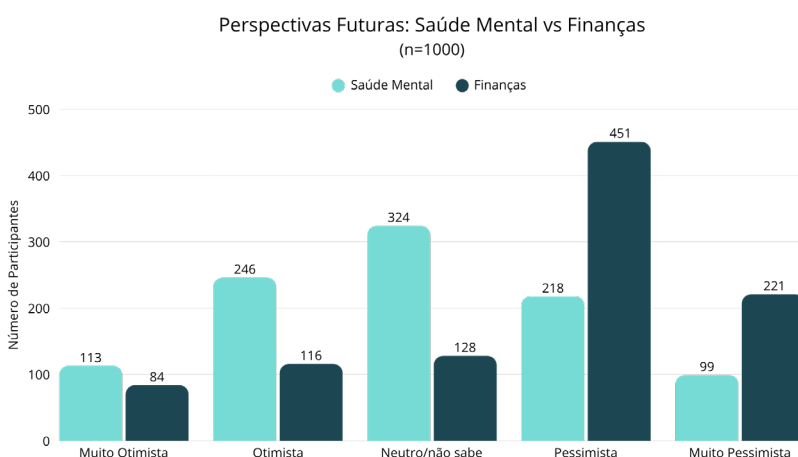
7.3. Recorte por Faixa Etária

Os jovens (18 a 30 anos) formam o grupo mais vulnerável à Ansiedade (52,3%), enquanto a Depressão atinge seu pico na população acima de 60 anos (42,1%). O estresse financeiro como gatilho principal foi mais forte entre os jovens e adultos jovens (36,5% na faixa de 18-30 anos e 36,4% na faixa de 31-45 anos), reduzindo-se ligeiramente nas faixas etárias mais avançadas.

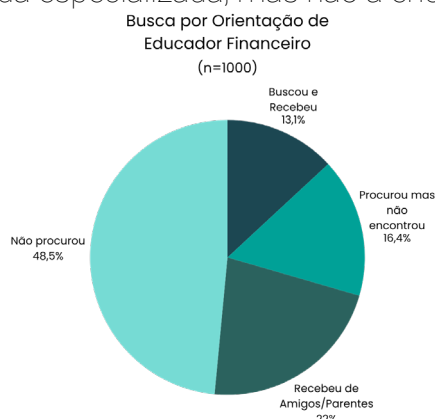


8. Perspectivas Futuras e Busca por Ajuda

A pesquisa revelou um contraste marcante entre o otimismo com a saúde mental e o pessimismo financeiro. Enquanto 35,9% dos entrevistados estão otimistas ou muito otimistas em relação à melhora de sua saúde mental no futuro, apenas 20,0% compartilham desse otimismo em relação às suas finanças. A grande maioria (67,2%) possui uma visão pessimista ou muito pessimista sobre seu futuro financeiro.



Apesar da clara correlação entre problemas financeiros e adoecimento mental, a busca por ajuda especializada em finanças é baixa. Quase metade da amostra (48,5%) afirmou que não procurou orientação de um educador financeiro. Apenas 13,1% buscaram e receberam ajuda profissional, enquanto 22,0% recorreram a conselhos informais de amigos ou parentes, e 16,4% procuraram ajuda especializada, mas não a encontraram.



9. Conclusão

Os resultados desta pesquisa evidenciam de forma inequívoca que as dificuldades financeiras não são apenas um fator agravante, mas muitas vezes a causa primária do desenvolvimento de transtornos de saúde mental no Brasil. Com quase 60% dos participantes atribuindo seu diagnóstico de forma exclusiva ou predominante a problemas financeiros, fica claro que intervenções em saúde mental devem, necessariamente, considerar o contexto socioeconômico do paciente.

As diferenças regionais e os cruzamentos de perfis demonstram que o estresse financeiro afeta a população de maneiras distintas: enquanto o Burnout é mais latente no Sudeste, a Ansiedade domina o Norte e Nordeste. O impacto desproporcional do gatilho financeiro na Classe A também quebra o paradigma de que apenas a escassez absoluta gera sofrimento psicológico.

Diante do pessimismo financeiro generalizado e da baixa procura por educação financeira, recomenda-se a integração de programas de letramento e aconselhamento financeiro nas políticas de saúde pública e no atendimento clínico psicológico, visando tratar não apenas os sintomas, mas uma das principais raízes do adoecimento mental na atualidade.

Iniciativa: ABEFIN Associação Brasileira dos Educadores Financeiro

www.abefin.org.br

Realização: Instituto Axxus

www.axxus.institute

Responsável Técnico: Prof Rodnei Domingues

Abril de 2026