

Contas do início de ano causam ‘ressaca financeira’

Despesas chegam após as datas festivas e podem gerar estresse para grande parte das pessoas

Por Martha Imenes

O início do ano costuma trazer uma “ressaca” financeira para muitas famílias: além de começar a quitar gastos que já passaram, janeiro e fevereiro concentram diversas despesas obrigatórias, como IPTU, IPVA e material escolar, o que pode sobrecarregar o orçamento doméstico logo nos primeiros meses do ano. Pesquisa do Serasa aponta que 83% dos brasileiros inadimplentes relatam perda de sono e ansiedade devido ao acúmulo de boletos nessa época do ano.

Segundo o estudo, a preocupação com dinheiro afeta a saúde mental de 84% dos brasileiros, sendo que 49% relatam ansiedade como principal sintoma relacionado a dificuldades financeiras, além do estresse. Esses dados reforçam a importância de estratégias que unam organização das finanças e cuidados emocionais.

O levantamento também mostra que os problemas financeiros afetam diretamente os relacionamentos pessoais: 45%

sentem culpa ao pedir dinheiro emprestado, 41% evitam conversas sobre o tema e 29% acabam se isolando de amigos e familiares.

Apesar do cenário, há um ponto de atenção positivo: 95% dos brasileiros reconhecem a saúde mental como tão importante quanto a saúde física – sendo que destes, 19% a consideram até mais relevante.

Impactos na saúde

A preocupação constante de lidar com contas e orçamento apertado pode desencadear ou agravar esses sintomas, além de potenciais efeitos físicos como dores de cabeça e tensão muscular. No Brasil, transtornos de ansiedade já são comuns em contextos mais amplos de saúde mental, com altas taxas de prevalência no país.

“Existe uma série de apelos, de todas as naturezas, nessa época do ano (final de ano), para que se consuma cada vez mais. O fim do ano chega, gastamos de forma desregrada, em seguida janeiro chega, com um monte de contas para pagar e não se tem recurso,



Contas do início do ano causam estresse em famílias, alerta especialista da Hapvida

precisa pedir emprestado, expor a fragilidade por não ter dinheiro naquele momento. Acaba adoecendo em pequenas doses, o que

Pesquisa do Serasa Eaponta que 83% dos brasileiros inadimplentes relatam perda de sono e ansiedade devido ao acúmulo de boletos nessa época do ano

é muito complicado, se tornando cada vez mais ansioso por conta disso”, explica Miguel Catete, psicólogo clínico da Hapvida.

Saber lidar com o momento e ter consciência sobre os gastos sazonais, também podem evitar problemas que impactam a saúde. Outro fator é se informar e conversar com alguém sobre que está passando.

“Uma das medidas é se informar e a partir desse conhecimento procurar vias, meios de desenvolvimento. Além disso, ansiedade e depressão andam juntos, e é importante conversar com as pessoas, falar mesmo sobre o que está passando. Uma pessoa ansiosa começa a identificar no seu dia a dia aspectos muito recorrentes, como má qualidade e forma inadequada como se alimenta, como dorme, irritabilidade, interações cada vez mais superficiais, dependência afetiva ou emocional. A vida começa a ficar limitada e a origem desses indicadores, provavelmente, pode não ser o momento entre o final e o início do ano, mas um estilo de vida, uma

maneira de construir e ver o mundo completamente distorcida”.

Como controlar

- Planejamento antecipado: organizar datas e valores das principais contas de início de ano para distribuir os pagamentos ao longo do tempo.
- Reserva de emergência: sempre que possível, separar um montante de 10% da renda mensal para imprevistos, reduzindo a pressão diante de despesas extras.
- Educação financeira: registrar entradas e saídas, definir metas claras e realistas e evitar compras por impulso ajudam a diminuir a apreensão associada às finanças.
- Cuidado com a saúde mental: reconhecer sinais de ansiedade e procurar apoio, seja por meio de redes de suporte ou profissionais qualificados, é crucial para evitar que o estresse financeiro se transforme em um ciclo prejudicial à saúde.

Venda de automóveis e comerciais leves cresce 2,58% em 2025, aponta Fenabrave

Paulo Pinto/Agência Brasil

As vendas de novos automóveis e comerciais leves, como picapes e furgões, apresentaram, em 2025, desempenho positivo com crescimento de 2,58 % em relação a 2024. Ao todo, foram emplacadas 2.549.462 unidades. O balanço foi divulgado pela Federação Nacional da Distribuição de Veículos Automotores (Fenabrave).

Somando-se a venda de ônibus e caminhões com a de comerciais leves, o resultado também foi positivo, com o emplacamento de 2.689.179 unidades, o que representou aumento de 2,08% comparada a 2024.

Já quando se considera o emplacamento de todos os segmentos somados (automóveis, comerciais leves, caminhões, ôni-

bus, motocicletas, implementos rodoviários e outros veículos), o crescimento foi 8,02% no período, com a comercialização de 5.124.544 unidades. As informações são da Agência Brasil.

Dezembro

Em dezembro, a venda de automóveis e comerciais leves cresceu 17,59% em relação a novembro e 9,60% na comparação com dezembro de 2024, totalizando 267.117 unidades emplacadas.

Considerando-se o emplacamento de todos os segmentos em dezembro, o setor apresentou crescimento de 12,28% em relação a novembro e de 14,97% em relação a dezembro de 2024, somando 492.468 veículos.



Sérgio Dante Zonta, 1º vice-presidente da Fenabrave durante apresentação do balanço do setor