

O QUE FAZER DIANTE DE UMA CRISE FINANCEIRA?



COLEÇÃO

Para ajudar os jovens a lidar com os sentimentos que surgem com as dificuldades financeiras, como as que vêm sendo geradas por causa da pandemia de covid-19, o Joca conversou com Marta Gonçalves, psicóloga, psicopedagoga e professora do Instituto Singularidades. Veja as dicas dela.



COMO ECONOMIZAR DINHEIRO EM MOMENTOS DE CRISE?

ESTIMULE A FAMÍLIA A EVITAR GASTOS DESNECESSÁRIOS. DEIXEM PARA ADQUIRIR ALGUNS ITENS QUANDO A SITUAÇÃO FINANCEIRA ESTIVER MELHOR.

SUGIRA A SEUS PAIS OU RESPONSÁVEIS DE FAZER UMA LISTA COM TODAS AS DESPESAS MENSIS DA FAMÍLIA PARA CONTROLAR OS GASTOS DA CASA.

AJUDE SEUS FAMILIARES A REDUZIR AS CONTAS DE LUZ E ÁGUA. PASSE MENOS TEMPO NO CHUVEIRO E APAGUE AS LUZES AO SAIR DE UM CÔMODO, POR EXEMPLO.

SE A FAMÍLIA REALMENTE PRECISAR COMPRAR ALGO, RECOMENDE QUE OS ADULTOS COMPAREM O PREÇO EM VÁRIAS LOJAS. ASSIM, SERÁ POSSÍVEL ADQUIRIR O ITEM PELO MENOR VALOR.

DESEMPREGO

O Brasil tem 14,3 milhões de desempregados, de acordo com o último levantamento feito pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), entre novembro de 2020 e janeiro de 2021. Esse número, além de ser o maior para o período desde 2012 (quando o IBGE começou a fazer essa pesquisa específica), equivale a mais do que o total de habitantes da cidade de São Paulo, a maior do país.

Pergunte para os seus pais como ajudá-los. Ninguém sabe mais do que eles o que você pode fazer para colaborar com a situação em casa.

Se perceber que seus pais estão tristes, dê um abraço e fale que você os ama. Um gesto de carinho pode ser do que eles precisam para criar ânimo e inventar alternativas para o momento.

Lembre-se: não é responsabilidade sua, como criança, resolver a crise financeira da casa. Essa responsabilidade é do adulto.

Para apoiar seus pais, não peça o que eles não podem pagar.

Tire aprendizados das fases difíceis, como compreender desde cedo que ter uma reserva de dinheiro é muito importante para as emergências.

Se estiver triste ou angustiado, procure coisas que façam bem para você. Pode ser ouvir uma música, meditar, fazer exercícios ou outras atividades que relaxem.

Lembre que as coisas vão mudar. Outras pessoas também passam por fases difíceis e se recuperam.

FOME
59% da população brasileira não comeu em quantidade ou qualidade ideais desde a chegada do novo coronavírus ao país. Foi o que indicou uma pesquisa divulgada em 13 de abril, feita pelo Grupo de Pesquisa Alimento Para Justiça: Poder, Política e Desigualdades Alimentares na Bioeconomia, com sede na Universidade Livre de Berlim, na Alemanha. O levantamento incluiu todas as pessoas que disseram que, nos três meses anteriores, haviam ficado preocupadas com a possibilidade de os alimentos acabarem e passarem um período sem ter com o que se alimentar.