

Palestra de Educação Financeira



A CoopIncor marcou presença na **Semana do Trabalhador Incor** com a palestra **“Mente Saudável, Bolso Saudável”**, ministrada pela professora Daniela Godinho.

Durante o encontro, foram abordados temas fundamentais sobre a relação entre **saúde mental e finanças**, destacando como o estresse e a ansiedade podem levar a decisões financeiras impulsivas e comprometer o equilíbrio emocional. Problemas financeiros, por sua vez, afetam a qualidade do sono e a saúde mental, criando um ciclo que impacta diretamente o comportamento de consumo e investimento.

Para construir uma relação mais saudável entre mente e bolso, Daniela apresentou estratégias práticas, como o **planejamento financeiro**, que traz mais segurança e tranquilidade, e o cuidado com a saúde mental, por meio de hábitos como exercícios e momentos de lazer. Também ressaltou a importância da terapia financeira como ferramenta de autoconhecimento e da educação financeira para decisões mais conscientes e seguras.

O evento foi um sucesso, reunindo mais de 80 colaboradores do Incor, que participaram ativamente, tirando dúvidas e compartilhando suas experiências.