Ângelo Oliveira
Psicólogo CRP 04-80909

EBOOK

PROTOCOLO START

Ansiedade financeira, dívidas e insônia

*Um plano prático de **14 dias** para retomar o controle com mais clareza, organização e equilíbrio emocional.*





Ângelo Oliveira
Psicólogo Clínico CRP 04-80909

psiangelooliveira.com.br

UMA IDEIA PARA COMEÇAR

Nem toda conta precisa ocupar a sua noite.

Quando dinheiro, metas e preocupação se misturam, o cérebro pode transformar o descanso em mais um turno de trabalho.

> *“Desejo, outrossim, que você tenha dinheiro, porque é preciso ser prático. [...] Só para que fique bem claro quem é dono de quem.”*
>
> SÉRGIO JOCKYMANN · VOTOS

Este livro propõe uma pergunta simples: como voltar a tomar decisões sem entregar toda a atenção à ansiedade?

O MAPA DO E-BOOK

Um percurso. Sete frentes.

Leia na ordem ou avance para a área que mais pede cuidado agora.

01 **DINHEIRO E SONO**
Entender o ciclo do alerta

02 **A IMPORTÂNCIA DO OFF**
Sinalizar pausas ao corpo e à mente

03 **RECOMPENSAS RÁPIDAS**
Revisar impulsos sem moralismo

04 **OS TRÊS POTES**
Simplificar a organização do dinheiro

05 **PLANO PARA AS DÍVIDAS**
Decidir e negociar com método

06 **ROTINA NOTURNA**
Criar condições mais favoráveis ao sono

07 **15 MINUTOS POR DIA**
Transformar intenção em repetição

UMA PALAVRA DO AUTOR

O começo não precisa ser perfeito.

Uma apresentação do protocolo e do que ele pode oferecer.

> **O objetivo não é resolver toda a vida financeira em duas semanas. É criar condições para enxergar melhor a próxima decisão.**

Este e-book nasceu para quem já virou noites fazendo contas mentais, tentando equilibrar boletos, metas e saúde emocional. Em vez de prometer soluções imediatas, ele organiza pequenas práticas para que dinheiro e rotina possam ser observados com mais clareza.

A proposta reúne recursos de psicoeducação, Terapia Cognitivo-Comportamental e educação financeira comportamental. Você encontrará exercícios breves, pausas intencionais e formas de reduzir a sensação de desorganização diante de problemas que exigem atenção.

Ângelo Oliveira
Psicólogo clínico · CRP 04-80909

QUEM CONDUZ

Psicologia com contexto, clareza e acolhimento.



Atua com Terapia Cognitivo-Comportamental, com foco em bancários e profissionais expostos a metas, pressão e sobrecarga emocional.

15 ANOS de vivência no setor financeiro e formação em Administração.

INTRODUÇÃO

São 2 da manhã.
E a mente continua acesa.

02:00

A tela do celular já apagou. A lista de boletos, a mensagem do chefe e a compra parcelada ainda percorrem a cabeça.

Quanto mais você tenta dormir, mais os pensamentos retornam. No dia seguinte, faltam energia, foco e paciência. Com menos descanso, decisões simples parecem maiores do que são.

O caminho proposto aqui começa com uma mudança de postura: observar o ciclo sem transformar cada dificuldade em julgamento pessoal. A partir daí, escolher medidas pequenas e repetíveis.

LEITURA + PRÁTICA

OLHE O PROCESSO, NÃO A CULPA

O ciclo não é linear. Ele se retroalimenta.

Uma preocupação financeira pode afetar o sono; dormir mal pode tornar escolhas e emoções mais difíceis de administrar.

01

PRESSÃO

Contas, metas, incerteza

→

02

ALERTA

Ruminação e tensão

03

SONO FRÁGIL

Cansaço e irritabilidade

→

04

RESPOSTA RÁPIDA

Adiamentos e impulsos

A intervenção mais útil costuma ser possível no ponto de entrada: uma anotação, uma conversa, um limite ou uma decisão organizada.

O MÉTODO EM 3 PARTES

START não é corrida. É ponto de partida.

01

OBSERVE

Comece pelo Raio-X e reconheça padrões, sem se punir.

02

ESCOLHA

Pratique o que faz sentido para sua realidade.

03

REGISTRE

Use o checklist para tornar visível o avanço.

14 dias · cerca de 15 minutos por dia

O nome “Start” é figurativo, não um protocolo clínico padronizado.

AUTO-OBSERVAÇÃO / PARTE 1

Seu Raio-X da ansiedade financeira.

Pense nas últimas semanas. Use: 0 = nunca, 1 = às vezes, 2 = frequentemente, 3 = quase sempre.

01 Evito abrir extratos ou faturas por medo do que vou encontrar?

0 1 2 3

02 Remoo gastos ou dívidas quando me deito para dormir?

0 1 2 3

03 Compro para aliviar a ansiedade e depois me arrependo?

0 1 2 3

04 Percebo reações físicas de tensão ao pensar em dinheiro?

0 1 2 3

05 Perco sono por preocupações financeiras?

0 1 2 3

Marque uma alternativa por item. Não há resposta ideal.

AUTO-OBSERVAÇÃO / PARTE 2

Continue de onde parou.

Observe comportamentos e sensações, não apenas os números.

06 Discuto com pessoas próximas por causa de dinheiro?

0 1 2 3

07 Uso crédito, delivery ou compras como resposta ao estresse?

0 1 2 3

08 Adio contas por vergonha, medo ou sensação de incapacidade?

0 1 2 3

09 Sinto culpa ligada a dinheiro mesmo quando não gasto?

0 1 2 3

10 Tenho dificuldade de estabelecer limites em pedidos financeiros?

0 1 2 3

MINHA PONTUAÇÃO TOTAL _____ / 30

COMO LER O RESULTADO

O número não é diagnóstico.

Ele ajuda a observar quantos sinais de sobrecarga apareceram nas suas respostas.

0–6	POUCOS SINAIS NESTA LISTA
7–12	ALGUNS SINAIS
13–18	SINAIS RECORRENTES
19–24	MUITOS SINAIS
25–30	SINAIS MUITO FREQUENTES

> **Este questionário é um exercício autoral de reflexão, não uma escala psicológica validada. Use as respostas para orientar conversas e decisões, não para se rotular.**

Se o sofrimento estiver intenso, persistente ou afetar sua segurança, sono e funcionamento, busque avaliação profissional.

01

CAPÍTULO 1

Quando o dinheiro tira seu sono.

Entender o efeito das preocupações financeiras sobre o corpo, o descanso e as decisões.

NESTE CAPÍTULO

- **Estresse, vigilância e cansaço mental**
- **Um diário curto para descobrir gatilhos**

CAPÍTULO 1 / ENTENDER

Por que uma conta pendente pode tomar tanto espaço?

A sensação de ameaça pode manter pensamentos e corpo em alerta.

Preocupações financeiras frequentes podem gerar tensão, hipervigilância e ruminação: a mente revisita o mesmo problema repetidas vezes, muitas vezes sem chegar a um plano útil.

S

SONO

Pensamentos persistentes dificultam desacelerar e podem fragmentar o descanso.

D

DECISÃO

Sob cansaço e tensão, o curto prazo pode ganhar espaço sobre o planejamento.

A

ALÍVIO

Comprar ou evitar uma conta pode aliviar por instantes, mas deixar a situação intacta.

EXERCÍCIO / DIÁRIO DO GATILHO

Um diário. Dois dias. Mais informação.

Registre episódios sem tentar explicá-los ou consertá-los na hora.

HORA → O QUE ACONTECEU → O QUE SENTI OU FIZ

DIA 01

HORÁRIO	SITUAÇÃO	REAÇÃO

DIA 02

HORÁRIO	SITUAÇÃO	REAÇÃO

Exemplo: “Vi uma viagem nas redes, me comparei e abri um aplicativo de compras.” O objetivo é reconhecer um padrão, não encontrar culpados.

02

CAPÍTULO 2

A importância do OFF.

Descansar exige mais do que “parar de trabalhar”: é preciso criar sinais de transição.

NESTE CAPÍTULO

- **Pausas e respiração sem forçar**
- **Descarrego mental e tempo de preocupação**

CAPÍTULO 2 / REGULAÇÃO

Comece pelo corpo.

Técnicas de respiração podem ajudar algumas pessoas a desacelerar, mas não precisam ser feitas com desconforto.

01

SUSPIRO FISIOLÓGICO

Experimente duas inspirações nasais seguidas, a segunda menor, e uma expiração lenta. Faça poucas repetições, sem insistir.

02

RESPIRAÇÃO 4-7-8

Inspire contando até 4, faça uma pausa confortável e expire lentamente. Os tempos 4, 7 e 8 são referências, não uma obrigação.

03

SINAL DE TRANSIÇÃO

Luz mais baixa, menos notificações e uma breve pausa entre trabalho e descanso ajudam a marcar a mudança de ritmo.

Se prender o ar causar tontura, ansiedade ou desconforto, interrompa. Respiração tranquila e sem contagens também é uma opção.

EXERCÍCIO / ORGANIZAR PENSAMENTOS

Tire as tarefas da cabeça. Coloque-as no papel.

Duas práticas para separar o momento de descansar do momento de resolver.

05 MINUTOS

Descarrego mental

Anote contas, tarefas, pessoas e preocupações sem organizar demais. Ao terminar, guarde a lista fora do quarto ou feche o arquivo.

AGENDAR

Tempo de preocupação

Reserve um horário diurno para olhar a lista, distinguir problemas reais de hipóteses e planejar uma única ação. Quando a preocupação voltar à noite, relembre o horário combinado.

> **Uma frase possível: “Não preciso resolver isso agora. Amanhã, no meu horário de planejamento, eu retomo.”**

03

CAPÍTULO 3

Recompensas rápidas e compras por impulso.

Diminuir a resposta automática ao estresse sem tratar prazer, consumo ou tecnologia como inimigos.

NESTE CAPÍTULO

- **Reconhecer gatilhos de compra e comparação**
- **Testar trocas e a regra das 24 horas**

CAPÍTULO 3 / GATILHOS

Nem todo alívio resolve.

Algumas escolhas acalmam no momento, mas deixam o problema para depois.

01

DESCONFORTO

Tédio, pressão, tristeza ou comparação

02

ATALHO

Abrir app, comprar, pedir comida, conferir saldo

03

ALÍVIO CURTO

A sensação muda por alguns minutos

04

CONSEQUÊNCIA

Conta extra, culpa ou preocupação renovada

A alternativa não é proibir tudo: é acrescentar um intervalo entre impulso e decisão.

DESAFIO / SEM RADICALISMO

Sete dias para testar um comportamento novo.

Escolha apenas duas trocas. Não é uma “dieta de dopamina” literal, mas um exercício de autorregulação.

- [ ] Evitar aplicativos de compra quando estiver entediado, sobretudo à noite.
- [ ] Planejar pedidos de comida, evitando que sejam resposta automática ao estresse.
- [ ] Adiar compras não essenciais que seriam parceladas por impulso.
- [ ] Definir horários para consultar saldo ou extratos, se a checagem for compulsiva.
- [ ] Reduzir conteúdos de comparação social perto do horário de descanso.

SUBSTITUIÇÕES DE MENOR CUSTO

- Caminhar por 10 minutos sem celular.
- Conversar brevemente com alguém de confiança.
- Organizar um pequeno espaço da casa.
- Beber água, alongar-se ou descansar sem telas.

FERRAMENTA / COMPRA CONSCIENTE

A regra das 24 horas.

Uma pausa curta para diferenciar necessidade, vontade e emoção.

QUERO COMPRAR

É essencial ou urgente?

SE NÃO FOR

Espere 24 horas antes de tomar a decisão. Reavalie com o orçamento em mãos.

REGISTRO RÁPIDO

O QUE QUERO	POR QUÊ	REVISÃO EM

04

CAPÍTULO 4

O método dos três potes.

Simplificar o orçamento para que a organização seja possível mesmo quando a mente está cansada.

NESTE CAPÍTULO

- **Essencial, respiro e vida**
- **Uma estrutura flexível, não uma regra fixa**

CAPÍTULO 4 / VISUALIZAR

Três destinos para o dinheiro.

Uma divisão ilustrativa para começar a conversa sobre prioridades.



70%

ESSENCIAL

Moradia, contas, comida, transporte e medicação.

20%

RESPIRO

Dívidas, reserva de emergência e margem de segurança.

10%

VIDA

Lazer planejado e experiências que também têm valor.

70/20/10 é apenas um exemplo visual. Ajuste às despesas reais, à renda, às urgências e à necessidade de proteger o essencial.

EXERCÍCIO / MEU ORÇAMENTO

Uma estrutura que cabe na vida real.

Use três contas, envelopes ou simplesmente três linhas no papel.

1

MAPEIE O ESSENCIAL

Anote custos indispensáveis do mês antes de definir percentuais.

2

DEFINA O RESPIRO

Reserve o que for possível para acordos e um fundo de segurança.

3

INCLUA VIDA

Mesmo pequena, uma margem de prazer planejado ajuda a sustentar o plano.

MEU RASCUNHO

Renda disponível no mês: R$ _____

Essencial: R$ _____

Respiro: R$ _____

Vida: R$ _____

05

CAPÍTULO 5

O plano de ataque às dívidas.

Retomar a organização sem deixar vergonha, pressa ou promessa irrealista decidirem por você.

NESTE CAPÍTULO

- **Bola de neve e avalanche**
- **Negociação segura e mapa das dívidas**

CAPÍTULO 5 / ESCOLHAS

Duas estratégias. Um critério: viabilidade.

Ambas podem ajudar. A escolha depende do seu orçamento e da sua capacidade de manter o plano.

01

BOLA DE NEVE

Prioriza a dívida de menor saldo, enquanto mantém os pagamentos mínimos das demais, quando possível.

Ponto forte: motivação por conquistas mais rápidas.

02

AVALANCHE

Prioriza a dívida com maior taxa de juros, enquanto mantém os pagamentos mínimos das demais, quando possível.

Ponto forte: potencial de reduzir juros totais.

Antes de qualquer estratégia, priorize despesas essenciais, confira juros e condições e evite acordos que dependam de dinheiro incerto.

Uma conversa com orientação financeira qualificada pode ser necessária quando a situação for mais complexa.

FERRAMENTA / FALAR COM O CREDOR

Negocie sem se desorganizar.

Leve para a conversa o valor que cabe no orçamento, não o valor que parece impressionante.

“Olá, quero regularizar uma dívida que está em meu nome. Preciso de uma proposta que preserve minhas despesas essenciais. Posso avaliar uma opção à vista com desconto e outra parcelada? Por favor, informe o valor total, os encargos e as condições por escrito.”

CINCO CUIDADOS INEGOCIÁVEIS

1. Compare o total à vista e o parcelado.
2. Confira juros, parcelas, vencimentos e condições.
3. Não aceite prestações sem folga real no orçamento.
4. Registre protocolos, nomes e comprovantes.
5. Use canais oficiais; desconfie de links informais.

EXERCÍCIO / MAPA DAS DÍVIDAS

O que está em aberto? Coloque no mapa.

A ordem do plano deve considerar urgência, risco, juros e a realidade do mês.

CREDOR	TOTAL	JUROS	PARCELA	STATUS

Inclua empréstimos, cartão, cheque especial, acordos e também compromissos informais, quando aplicável.

MEU PRÓXIMO PASSO

A dívida que vou investigar ou negociar primeiro é:

06

CAPÍTULO 6

Uma rotina noturna possível.

O descanso não deve depender de um horário perfeito, mas de condições de cuidado e consistência.

NESTE CAPÍTULO

- **Um ritual adaptável ao seu dia**
- **Redução de estímulos e cuidado com insônia**

CAPÍTULO 6 / RITUAL FLEXÍVEL

Um ritual de desaceleração.

Adapte os horários ao trabalho, à família, ao cronotipo e às necessidades de sono.

1

ANTES DE DORMIR

Reduza luz e notificações; evite resolver pendências complexas.

2

QUANDO POSSÍVEL

Experimente banho morno, leitura leve ou uma atividade tranquila.

3

AO FECHAR O DIA

Anote preocupações e a próxima ação, para não repeti-las mentalmente.

4

NA HORA DE DEITAR

Priorize um ambiente confortável e uma respiração sem esforço.

> **A meta não é “apagar” a mente em um horário rígido. É criar uma sequência que o corpo reconheça como preparação para descansar.**

O QUE MERECE ATENÇÃO

Proteja o espaço do descanso.

Alguns hábitos podem manter a mente ligada quando você mais precisa de pausa.

TRABALHO NA CAMA

Se possível, mantenha tarefas e reuniões fora do local de dormir.

CONVERSAS DIFÍCEIS

Agende assuntos delicados para um momento com mais disponibilidade.

APLICATIVOS FINANCEIROS

Evite conferir saldo e renegociar dívidas no meio da noite.

ROLAGEM SEM FIM

Use um limite gentil para redes sociais, notícias e vídeos curtos.

Insônia persistente merece avaliação. Há tratamentos específicos, inclusive terapia cognitivo-comportamental para insônia (TCC-I).

07

CAPÍTULO 7

O plano de 15 minutos.

Uma rotina curta é mais útil quando cabe no calendário do que quando só cabe na vontade.

NESTE CAPÍTULO

- **Manhã, tarde e noite em blocos de 5 minutos**
- **Continuidade, retomadas e checklist de 14 dias**

CAPÍTULO 7 / 5 + 5 + 5

15 minutos para recuperar direção.

Três blocos, em horários ajustáveis ao seu dia.

05 MIN

MANHÃ

Registre um gasto ou reveja a anotação do dia anterior, sem julgamento.

05 MIN

TARDE

Escolha uma única tarefa financeira realizável: consulta, mensagem ou revisão.

05 MIN

NOITE

Anote pensamentos e organize para amanhã o que não precisa ser resolvido agora.

A rotina é um experimento: se algum bloco não funcionar, mude a hora ou reduza o tamanho. O objetivo é repetir, não vencer um cronômetro.

PLANO DE CONTINUIDADE

Consistência não é perfeccionismo.

A retomada também faz parte de criar um hábito.

DEPOIS QUE EU...

[hábito que já faço] → vou [ação nova de 2 minutos].

Ex.: depois de escovar os dentes, anotarei uma preocupação para revisar amanhã.

ESQUECI UM DIA?

Retome no seguinte, sem esperar uma nova semana.

TIVE UM IMPREVISTO?

Reduza a meta para o mínimo viável.

PIOROU O ESTRESSE?

Peça apoio e reavalie suas condições.

Uma revisão semanal de cerca de 20 minutos pode ajudar a ajustar potes, acordos e hábitos, sem transformar o planejamento em punição.

CHECKLIST / DIAS 01 A 07

Seu plano, dia após dia.

Marque o que fizer. As atividades podem mudar de ordem quando necessário.

- [ ] **01** **Responder ao Raio-X e registrar a situação inicial.**
  O que mais chamou minha atenção?
- [ ] **02** **Iniciar o diário de gatilhos por dois dias.**
  Que situação se repetiu?
- [ ] **03** **Testar uma pausa corporal confortável e o descarrego mental.**
  Como me senti depois?
- [ ] **04** **Escolher duas trocas para o desafio de compras por impulso.**
  Quais trocas são realistas?
- [ ] **05** **Rascunhar meus três potes, protegendo despesas essenciais.**
  O que precisa de ajuste?
- [ ] **06** **Listar dívidas e identificar informações que faltam.**
  Qual informação vou buscar?
- [ ] **07** **Fazer uma primeira revisão e reconhecer um pequeno avanço.**
  O que funcionou nesta semana?

Meus dias podem ser diferentes. O plano pode se adaptar.

CHECKLIST / DIAS 08 A 14

Mais sete passos. Sem acelerar.

Se precisar de mais tempo, este não é um fracasso.

- [ ] **08** **Planejar uma negociação por canal oficial.**
  Qual proposta caberia no mês?
- [ ] **09** **Testar uma rotina noturna com menos estímulos.**
  Qual ajuste pareceu possível?
- [ ] **10** **Praticar a regra das 24 horas em uma compra não essencial.**
  A vontade mudou com o tempo?
- [ ] **11** **Revisar os potes e registrar uma mudança concreta.**
  O que ficou mais claro?
- [ ] **12** **Reservar algum valor realista ou renegociar uma pendência.**
  Qual foi o passo executado?
- [ ] **13** **Testar os três blocos de cinco minutos.**
  Qual bloco teve melhor encaixe?
- [ ] **14** **Revisar aprendizados e planejar os próximos 14 dias.**
  Qual hábito quero manter?

O progresso está em conseguir voltar ao plano. Pequenas ações importam porque tornam a próxima decisão menos nebulosa.

APOIOS / ORGANIZAÇÃO E REGULAÇÃO

Ferramentas que podem facilitar a continuidade.

Recursos não substituem método, mas podem reduzir atrito.

Planilha ou aplicativo

Uma tabela simples de entradas, custos fixos e acordos já pode ajudar. Se preferir apps, confira recursos e condições atuais de Minhas Economias, Mobills, Organizze ou Money Lover.

Um áudio de apoio de 7 minutos

Grave na própria voz um lembrete realista e acolhedor: nomeie o que sente, descreva objetos ao redor e convide a uma respiração confortável. Evite frases que prometam controle total.

Um momento de revisão

Uma vez por semana, releia o diário, verifique as contas e escolha uma só prioridade. Se houver muitas pendências, peça ajuda em vez de aumentar a carga de planejamento.

ESTRATÉGIAS / SEM PROMESSAS FÁCEIS

E se a renda também precisar mudar?

Cuidado emocional e planejamento financeiro nem sempre bastam quando a receita não cobre o essencial.

Pensar em fontes adicionais de renda pode fazer sentido, mas é importante considerar tempo, custos, segurança e impacto sobre o descanso. Trabalhar mais não é solução automática para todo cenário.

01

CONHECIMENTOS

Mapeie habilidades que podem gerar serviços pontuais, como idiomas, softwares, aulas ou trabalhos especializados.

02

DESAPEGOS

Avalie itens sem uso que possam ser vendidos por canais seguros e com expectativas realistas.

> **Pergunte antes de começar: quanto tempo livre eu tenho e que custo emocional essa atividade pode trazer?**

REFERÊNCIAS E NOTAS

Informação confiável e uso responsável.

REFERÊNCIAS DE APOIO

NHLBI / NIH

Hábitos saudáveis de sono e orientações sobre insônia.

ABCT

Material educativo sobre preocupação e tempo reservado para planejar.

CFPB

Ferramenta para comparar bola de neve e juros mais altos.

AVISO IMPORTANTE

Este material é educativo e não substitui atendimento psicológico, médico, jurídico ou orientação financeira personalizada. Se ansiedade, insônia ou endividamento estiverem afetando intensamente seu bem-estar, procure profissionais habilitados e serviços de apoio.

© 2026 Ângelo Oliveira. Distribuição gratuita e não comercial com créditos preservados. É proibida a venda ou atribuição a terceiros sem autorização.

Edição original, organização editorial, ilustrações e revisão: Wendell Soares (maestriageo.com.br).

O PRÓXIMO PASSO É SEU

Você não precisa resolver tudo hoje.

Escolha uma prática, repita quando for possível e observe o que muda. Se alguma parte deste e-book abrir espaço para uma conversa importante, o objetivo já começou a se cumprir.

Ângelo Oliveira

PSICÓLOGO CLÍNICO · CRP 04-80909

psiangelooliveira.com.br

FALE COM ÂNGELO · psiangelooliveira.com.br/contato