

■ AUTOCONSCIENCIOTERAPIA

Autenfrentamento do Desequilíbrio Financeiro pelo Enfoque Consciencioterápico

Autenfrentamiento del Desequilibrio Financiero a través del Enfoque Consciencioterápico.

Self-confrontation of Financial Imbalance Through Conscientiotherapeutic Approach.

Geraldo Guedes

Economista, MBA em gestão de negócios, mestre em desenvolvimento social e acadêmico de psicologia; voluntário do IIPC e da OIC, geraldo_guedes@hotmail.com

RESUMO. O presente artigo tem como objetivo propiciar informações que subsidiem o entendimento, compreensão e superação do endividamento financeiro na perspectiva da autoconsciencioterapia, e pretende, em específico: identificar e descrever breve histórico sobre o endividamento pessoal; compreender abordagens teóricas sobre o processo do autendividamento; destacar as principais técnicas para superação dessa condição. Utilizou-se de metodologia exploratória com pesquisa bibliográfica em livros, jornais, revistas, *websites* e autoconsciencioterapia do autor, enfatizando a superação através da aplicação de técnicas consciencioterápicas.

Palavras-chave: autossuperação; consciencioterapia; endividamento; finanças; inadimplência.

RESUMEN. Este artículo tiene como objetivo proporcionar informaciones que ayuden al entendimiento, comprensión y superación del endeudamiento financiero desde la perspectiva de la autoconsciencioterapia y pretende específicamente: identificar y describir un breve histórico del propio endeudamiento; comprender los enfoques teóricos del proceso de endeudamiento personal; y destacar las principales técnicas para superar esta condición. Se utilizó una metodología exploratoria con investigación bibliográfica de libros, periódicos, revistas, *websites* y la autoconsciencioterapia del autor, enfatizando la superación a través de la aplicación de técnicas consciencioterápicas.

Palabras clave: autosuperación; consciencioterapia; endeudamiento; finanzas; insolvencia.

ABSTRACT. This article aims to provide information that helps to understand and overcome financial indebtedness from the perspective of self-conscientiotherapy and specifically intends to: identify and describe a brief history of personal indebtedness; understand theoretical approaches to the process of self-indebtedness; highlight the main techniques to overcome this condition. An exploratory methodology was used with bibliographical research in books, newspapers, magazines, websites, and the author's self-conscientiotherapy, emphasizing the overcoming through the application of conscientiotherapeutic techniques.

Keywords: self-overcoming; conscientiotherapy; indebtedness; finances; default.

INTRODUÇÃO

Endividamento. A conscin endividada financeiramente, além de suas causas, sofre diretamente várias consequências, sejam estas intrafísicas ou extrafísicas, as quais acarretam prejuízos evolutivos e holossomáticos.

Definologia. “O autendividamento financeiro é a acumulação de insolvências pecuniárias por parte da conscin, homem ou mulher, carente de organização no trato com o dinheiro na perspectiva individual ou profissional, podendo resultar no comprometimento da programação existencial, com repercussões ego e grupocármicas (Guedes, 2020, on-line).

Objetivo. O presente trabalho tem como objetivo geral propiciar informações que subsidiem o entendimento, compreensão e superação das causas do endividamento financeiro pela perspectiva da autoconsciencioterapia do autor.

Desenvolvimento. Para isso, no desenvolvimento do trabalho buscou-se identificar e descrever breve histórico sobre endividamento individual; compreender abordagens teóricas sobre o processo de autendividamento; e destacar as principais técnicas para superação desta condição.

Motivações. A inspiração para a materialização deste artigo surgiu quando o autor estava escrevendo o verbete Autendividamento Financeiro (ver Guedes, 2020, on-line) e sentiu a necessidade de ampliar a compreensão acerca do processo para superar as bases do desequilíbrio financeiro individual.

Contexto. O autor vivenciou dois momentos considerados cruciais para o autodiagnóstico, enfrentamento e superação pessoal de endividamentos financeiros:

1. No período de fevereiro a dezembro de 2003, aos 45 anos de idade, quando conseguiu o equilíbrio financeiro de suas contas pessoais.

2. No período de agosto de 2018 a julho de 2019, durante participação no Grupo Avançado em Consciencioterapia, na OIC-São Paulo, quando teve a oportunidade de aplicar técnicas consciencioterápicas que favoreceram, garantiram e solidificaram a continuidade da superação deste desequilíbrio monetário.

Metodologia. Utilizou-se da autaplicação de técnicas consciencioterápicas, associadas com a pesquisa bibliográfica em livros, jornais, revistas e *websites*.

Conteúdo. O texto está dividido em 2 seções, além da introdução e conclusão:

I. Panorama histórico-teórico.

1.1. Aspectos históricos.

1.2. Aspectos teóricos.

II. A doença financeira.

2.1. Desequilíbrio financeiro.

2.2. Ciclo Consciencioterápico.

I. PANORAMA HISTÓRICO-TEÓRICO

1.1. Aspectos históricos.

Citaciologia. Eis 2 citações históricas e populares relacionadas ao tema, listada por ordem alfabética dos autores:

Aristóteles (384–322 a.e.c.): – “As pessoas dividem-se entre aquelas que poupam como se vivessem para sempre e aquelas que gastam como se fossem morrer amanhã.”

Benjamin Franklin (1706–1790): – “Cuidado com as pequenas despesas. Um pequeno vazamento afundará um grande navio.”

Finanças. A educação financeira no Brasil, segundo Araujo & Calife (2014, on-line), pode ser entendida na história recente, tendo como data-base a década de 1990, a partir do papel da estabilidade econômica e monetária, o grau de bancarização da sociedade, o mercado de trabalho, o mercado de crédito e o papel da informação para os consumidores.

1.2. Aspectos teóricos.

Etimologia. O vocábulo *dever* procede do idioma Latim, *de abere*, “dever; ser devedor; estar obrigado a; ter obrigação de”. Surgiu no Século XII. O termo *dívida* apareceu no Século XIII. O primeiro sufixo *mento* deriva do idioma Latim Vulgar, *mentu*, e é formador de substantivos derivados de verbos. A palavra *finança* provém do idioma Francês, *finance*, “pagamento; fonte de renda; recursos financeiros”. Surgiu no Século XVI. O segundo sufixo *eiro* vem do idioma Latim, *arius*, formador de adjetivos ou substantivos, primeiro denotando “o que produz e / ou negocia; ou cuida; trata de”, e segundo, “determinado lugar; local”. O vocábulo *financeiro* apareceu no Século XIX

Sinonimologia: 1. Encalacramento financeiro. 2. Insolvência monetária. 3. Acumulação de ônus financeiros. 4. Desequilíbrio financeiro pessoal. 5. Assoberbamento em dívidas. 6. Acumulação pessoal de *déficit* monetário. 7. Condição financeira deficitária.

Antonimologia: 1. Homeostase financeira. 2. Equilíbrio das finanças pessoais. 3. Previdência financeira individual. 4. Equilíbrio pessoal econômico; equilíbrio pessoal monetário. 5. Pé-de-meia proexológico. 6. Abastança financeira.

Crédito. O crédito representa uma fonte extra de recursos, que pode ser obtida de terceiros: bancos, financeiras, cooperativas de crédito, entre outros, e possibilita a aquisição de bens ou a contratação de serviços de maneira antecipada.

Modalidades de créditos. Eis 8 modalidades diferentes aleatoriamente descritas:

1. **Cartão de crédito:** possibilita realizar compras e centralizar os gastos na fatura mensal.

2. **Cheque especial:** espécie de limite que o banco oferece de forma automática, a título de empréstimo.

3. **Compra parcelada:** essa modalidade propicia e facilita a compra de produtos além da disponibilidade do valor total no momento, entretanto prevê o pagamento de juros nas parcelas.

4. **Empréstimos:** podem servir tanto para realizar uma compra de valor alto quanto para saldar dívidas de outras modalidades de crédito com juros mais elevados.

5. **Crédito Consignado:** usualmente, é um crédito com vantagens especiais e as melhores condições para funcionários de empresas e órgãos públicos.

6. **Penhor:** empréstimo em que o cliente oferece um bem de valor.

7. **Financiamentos:** empréstimo de longo prazo.

8. **Leasing:** financiamento em que o bem é adquirido em nome do agente financeiro e arrendado para o cliente.

Pé-de-meia. A expressão pé de meia é um termo popular que significa segurança financeira ao longo do tempo abrangendo o curto, médio e longo prazo. Segundo o paradigma consciencial, essa condição é indispensável ao próprio sustento sem parasitismos a outras pessoas, doutrinas, empresas ou ao Estado (Vieira, 2017, p. 56).

Controle. A utilização de planilhas financeiras para controle, administração e acompanhamento das receitas e dos desembolsos pessoais é indispensável para uma boa gestão financeira dos recursos, sendo instrumento imprescindível para se conseguir o equilíbrio financeiro de modo permanente.

Tecnologia: Eis 4 técnicas experimentadas pelo autor:

1. *Técnica de administração do patrimônio econômico-financeiro.*
2. *Técnicas de planejamento financeiro de curto, médio e longo prazo.*
3. *Técnica do orçamento pessoal anual.*
4. *Técnica do pé-de-meia pessoal.*

Taxonomia. Segundo Barros (2020, p. 1), existem várias categorias de consumidores, de acordo com o perfil individual; eis 8 delas:

1. **Alienado:** segue as tendências e modismos que a média apresenta. É o típico escravo do consumismo.

2. **De grife:** compra apenas objetos de marca consolidada no mercado.

3. **Exibido:** adquire produtos com a finalidade de mostrar para as outras pessoas.

4. **Compulsivo:** consome, em grande parte, produtos e serviços que não necessita.

5. **Internauta:** percorre os *sites* da internet em busca de mercadorias para comprar.

6. **Indeciso:** consome horas para decidir o que comprar.

7. **Sofredor:** compra sem ter o dinheiro suficiente, com dificuldade de definir prioridades.

8. **Duro:** visita todas as lojas, mas não compra nenhum produto. Argumenta dizendo que não gostou da mercadoria.

Repercussões. Eis 9 repercussões ou consequências do endividamento financeiro:

1. Perda de patrimônio.

2. Pagamento de juros.
3. Despesas com multas punitivas.
4. Inscrição do nome em cadastros de restrição ao crédito.
5. Restrição moral.
6. Relações familiares: tensão e discussão entre os membros da família.
7. Relações profissionais: baixa produtividade e redução da concentração.
8. Problemas relacionados à saúde mental: perda de apetite, insônia, sentimento de vergonha, queda da autestima (Sleiman, 2020, p 2).
9. Saúde física: pressão arterial diastólica aumentada (Sleiman, 2020, p. 2).

Estatísticas. O número de pessoas inadimplentes ou com dívidas em atraso no Brasil, em março de 2019, alcançou 63 milhões, segundo dados da Serasa *Experian* (gov.br, 2012, on-line).

II. A “DOENÇA FINANCEIRA”

2.1. *Desequilíbrio financeiro.*

Etiologia. Segundo Massaro e Navarro (2013, p. 63), as doenças financeiras têm sua origem nas atitudes e comportamentos das pessoas e podem ser enumeradas em 6 causas básicas:

1. **Desequilíbrio:** se observada a regra de ouro de somente gastar o que se ganha, o desequilíbrio inexistente.
2. **Imediatismo:** *desconforto intertemporal*, representado pela tendência de dar relevância para o produto no curto prazo.
3. **Apatia:** a pessoa torna-se indiferente aos controles financeiros. A apatia é um dos maiores causadores da fobia financeira.
4. **Renda insuficiente ou inexistente:** sem renda, não há consumo.
5. **Excesso de autoconfiança:** autoconfiança em excesso associada ao imediatismo leva à miopia financeira.
6. **Pressão social:** na sociedade de consumo, as conscins são induzidas a comprar para sentirem-se membros do meio social.

Evitações. Ao observar a Profilaxiologia, eis, na ordem alfabética, 5 posturas autoprescritas para evitar o endividamento:

1. **Reservas em caixa:** construir o pé-de-meia tendo por meta uma reserva, no mínimo, equivalente a 18 meses dos desembolsos mensais correntes.
2. **Atenção aos prazos:** pagar as dívidas nos prazos pré-estabelecidos.
3. **Profilaxia de juros altos:** somente utilizar as modalidades de crédito com juros altos dentro do prazo estabelecido de bonificação.
4. **Limites de crédito:** ficar de olho nos limites de créditos pessoal.

5. **Parcelamentos:** estar ciente de que quando se faz parcelamentos, os rendimentos futuros estão sendo comprometidos.

2.2. *Ciclo autoconsciencioterápico.*

Consciencioterapia. “Conjunto de técnicas, procedimentos e métodos da Consciencio-terapeuticologia auto e heteraplicados ao tratamento, alívio e remissão de distúrbios e perturbações conscienciais realizados através da abordagem da consciência inteira, em suas patologias e parapatologias, profilaxias e paraprofilaxias” (DTPC, 2019, on-line).

Autoconsciencioterapia. A autoconsciencioterapia pode ser realizada com ou sem a ajuda especializada dos consciencioterapeutas. No caso do autor, a heteroconsciencioterapia, na vivência do Grupo Avançado de Consciencioterapia da OIC, foi fundamental por ajudá-lo a fazer o autodiagnóstico relativo aos seus endividamentos, para as prescrições de autenfrentamento e o desenvolvimento da autonomia autoconsciencioterápica.

Passos. Com a finalidade de autossuperação das causas e do próprio endividamento financeiro, o autor seguiu os passos descritos neste artigo, teaticamente, da autoinvestigação à autossuperação.

2.2.1. *Autoinvestigação.*

Processo. O processo autoconsciencioterápico inicia-se pela autoinvestigação, a qual requer atenção para detalhes pensênicos, incluindo aí os comportamentos pessoais. É fundamental buscar o autoconhecimento e compreensão do mecanismo de funcionamento, essenciais para o autodiagnóstico correto e autenfrentamentos mais precisos.

Autoinvestigação. Para realizar o processo de autoinvestigação sobre as finanças pessoais, foram considerados 6 aspectos pelo autor:

1. Análise e observação das rotinas e hábitos diários.
2. Reconhecimento das causas, efeitos e consequências da vida financeira pessoal para uma visão completa sobre a dificuldade apresentada.
3. Identificação dos eventos sociais, mídias promotoras ou incentivadoras da ganância, a fim de evitar frequentá-los, acessá-los ou para manter-se com atenção redobrada acerca dos riscos subsequentes.
4. Investigação do funcionamento holossomático e identificação das informações vitais para a sua homeostase.
5. Observação do desempenho familiar, escolar, profissional e em outros ambientes com os efeitos decorrentes do inadimplemento.
6. Verificação se o desequilíbrio financeiro estava representando problemas significativos de ordem física, psicológica, social ou interpessoal, tais como: dor de cabeça, depressão, ansiedade, conflitos domésticos.

Origem. No caso do autor, a causa básica do desequilíbrio financeiro e *déficit* inicial mais expressivo foi a renda limitada de um lado e o aumento das despesas familiares do outro, inclusive com o nascimento do primeiro filho, em 1982.

Temperamento. O autor percebeu, com essa investigação, a existência de traços de temperamento monárquico e bélico, identificáveis pela impulsividade às compras de produtos desnecessários.

Técnicas. Para ser mais específico sobre como chegou a determinadas hipóteses diagnósticas, o autor utilizou 3 técnicas de autoinvestigação:

1. **Técnica da qualificação da intenção:** ao responder à pergunta *para quem* agia compulsivamente, sentiu, em várias ocasiões, o acoplamento de consciexes corroborando com a ideia de automerecimento para aquisições ou consumismo desnecessários.

2. **Técnica do diário:** fez o registro periódico, anotando todas as situações em que surgiam iniciativas pessoais ou convites de amigos para frequentar ambientes de estímulo ao consumo, a fim de compreender com criticidade as implicações e repercussões desta prática.

3. **Técnica da percepção das autojustificativas:** registrou sobre as principais autojustificativas, desculpas anticosmoéticas a respeito das aquisições feitas.

2.2.2. Autodiagnóstico.

Autoconhecimento. O autor buscou identificar seu mecanismo de funcionamento patológico que o levou ao endividamento.

Técnicas. Para isso, usou 3 técnicas, ajudando-o no autorreconhecimento da dinâmica da compulsão para o consumismo e consequente autendividamento financeiro:

1. **Técnica das pesquisas das próprias ações:** observou as próprias atividades e ações diurnas, objetivando ampliar a autocognição sobre a problemática, selecionando tanto fatos e parafatos determinantes para o desequilíbrio financeiro quanto traços e atitudes capazes de corroborarem para a eliminação definitiva desta condição.

2. **Técnica da checagem pensênica:** ao se deparar com a ideia de consumo, passou a se questionar se em seus pensamentos, sentimentos e padrão de energia havia influência externa, ou seja, e existência de exopenses, a fim de identificar quando estava *sendo pensado* pelas consciexes, reforçando sua compulsividade e autocompensações no consumismo.

3. **Técnica da identificação dos pseudoganhos:** buscou identificar os pseudoganhos em permanecer com os comportamentos compulsivos.

Merecimento. Diagnosticou-se a crença de automerecimento e pela compensação, das frustrações pessoais, em ter e poder ter, mesmo estando além da real capacidade de consumo. Essa autocrença autassediadora fazia o *rapport* com *consceneres* compulsivas e consumistas do passado, intensificando a patologia do autor em gastar mais do que tinha, e do que podia.

2.2.3. Autenfrentamento.

Recins. Mais consciente dos comportamentos, traços e mecanismos de funcionamento, chegou o momento de o autor estabelecer para si mesmo ações de enfrentamento para alcançar a autossuperação, sua reciclagem intraconsciencial e existencial.

Autoprescrições. Eis, dentre outras, 6 prescrições de autenfrentamento colocadas em prática pelo autor:

1. Manter-se distante da cultura do consumismo, para não mais submeter-se à influência de modismos momentâneos.

2. Buscar ajuda de especialistas ou cursos da área financeira e, se necessário, atendimento em serviço social público ou privado com profissionais capacitados

3. Organizar a agenda pessoal, evitando excesso de compromissos e procurando equilíbrio entre o trabalho e o lazer. O estresse rebaixa o autodiscernimento e aumenta as chances de ceder às impulsividades e compulsividades pessoais.

4. Evitar fatores redutores do nível de autolucidez e discernimento: cansaço, estresse, insônia, tabagismo, sedentarismo, bebida alcoólica, alimentação desregulada.

5. Trabalhar as energias diariamente, mantendo a autolucidez pensênica e extrafísica, agindo profilaticamente contra expensenes ou manipulações midiáticas.

6. Realizar *check ups* médicos-odontológicos periódicos, com objetivo, também profilático, de manutenção e melhora constante da saúde, garantindo, inclusive, a saúde financeira, tanto pela dedicação ao trabalho e retorno financeiro pelo serviço prestado quanto por não desperdiçar dinheiro e energias para fármacos ou até internações e cirurgias.

7. Manter a vida afetiva-sexual hígida, evitando carências as quais pudessem levá-lo a novas justificativas, autocorrupções – anticosmoética –, na busca de autocompensações.

Técnicas. Nesta etapa, foram utilizadas 4 técnicas abaixo descritas em ordem alfanumérica:

1. **Técnica da ação pelas pequenas coisas:** valorizar a realização constante e frequente desde pequenas economias. Não desperdiçar dinheiro favorece o neo-hábito de fazer reservas e ter consumos mais saudáveis.

2. **Técnica da ação pelas prioridades:** analisar as despesas por ordem de prioridade, valorizando cada economia e investimento bem-feitos.

3. **Técnica do desenvolvimento contínuo:** assumir responsabilidades e autoposicionamento retilíneo, abolindo totalmente a concupiscência para o consumo.

4. **Técnica do enfrentamento através do megatrafor:** usar o megatrafor para o fortalecimento da autoconfiança e desta para o autenfrentamento.

5. **Técnica do enfrentamento do mal-estar:** desvencilhar dos antigos grupos extrafísicos de consumismo, sendo-lhes exemplarista de bem gastar.

2.2.4. Autossuperação.

Indicadores. A fase de autossuperação implica no levantamento dos indicadores de autocura relativa, ao modo dos 3 abaixo identificados no caso do autor:

1. **Planilha de Controle Financeiro:** com a prática semanal de atualizar os lançamentos de receitas e desembolsos ocorridos durante a semana, gradativamente foi efetuando reserva financeira de 30% do salário mensal.

2. **Atividade física:** desde março de 2016, iniciou frequência à academia com prática de exercícios aeróbicos, musculação e caminhadas, repercutindo positivamente no controle do

peso, qualidade do sono, aumento da autestima e autoimagem, conseqüentemente menos necessidade de compensação pelo consumismo exagerado.

3. **Exercícios energéticos:** a prática diária de 20 estados vibracionais tornou-se factível e ajudou-o a manter-se mais desintoxicado e autocentrado, permanecendo vigilante na consecução de *superávit* financeiro. Foi possível perceber autorganização energética com conseqüente autodefesa e desbloqueios energéticos.

Rotinas. Algumas atitudes e rotinas de acompanhamento da autossuperação foram implementadas pelo autor, a exemplo de 8 delas aqui listadas, em ordem alfanumérica:

1. Manutenção da autoconsciencioterapia, promovendo revisões e aprofundamentos dos autodiagnósticos e autenfrentamentos, buscando sempre melhor nível de autossuperações.

2. Criação de indicadores pessoais para confirmação das autorreciclagens.

3. Estabelecimento de reconciliações, buscando não repetir erros cometidos.

4. Implementação de hábitos saudáveis duradouros e rotinas úteis.

5. Empenho cognitivo na manifestação do *trinômio razão-racionalidade-discernimento*, fazendo julgamentos e autoposicionamentos acerca das causas e conseqüências advindas do ato ou efeito de se gastar mais do que se ganha. Usar o discernimento para efetivação de desembolsos financeiros.

6. Prática de desassédio regular por meio da mudança de bloco pensênico.

7. Registro das checagens holossomáticas e pensênicas diárias.

8. Utilização da vontade para escolher com liberdade, ânimo, disposição, determinação e firmeza de propósito, com boa intenção e deliberação, promovendo sentido evolutivo cosmoético para a vida cotidiana. É o *binômio vontade-intencionalidade*.

CONCLUSÕES

Patologia. A doença caracterizada pelo transtorno de conduta causador do endividamento crônico é uma patologia com fortes repercussões e intensa gravidade, com conseqüências nefastas na vida intrafísica e extrafísica do indivíduo, em sua família e comunidades afins.

Transição. O desequilíbrio financeiro é patologia intraconsciencial, que afeta as consciências em seu entorno.

Autossuperação. As causas deste desequilíbrio financeiro são multifatoriais e o tratamento, multidisciplinar. A consciencioterapia foi fundamental para a autossuperação e saúde consciencial deste autor, propiciando ambiente e instrumentos para o aumento da autolucidez e discernimento, qualificando sobremaneira a sua interassistencialidade.

BIBLIOGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Estermann**, Regina; *Apego e Perda: Uma Abordagem Consciencioterápica*; *Conscientiotherapia*; Revista; Anuário; Vol. 5; N. 5; Seção *Autoconsciencioterapia*; 7 enu.; 1 frase enfática; ref.; 1 wegrafia;

1 *E-mail; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); Foz do Iguaçu, PR; Setembro, 2016; páginas 16 a 27.*

2. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM) V;** Tradução de Maria Inês Correa filho *et al*; 5. Ed.; Porto Alegre, RS; *Artmed*; 2014; página 474.

3. **Vieira, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*;** revisores Equipe de revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrev.; 12 *E-mails*; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus; 1 microbiografia; 25 tabs; 4 *websites*; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.665 refs; 7 índices; geo.; ono.; Alf.; 28 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *CEAEC*, Foz do Iguaçu, PR; 2004; página 1.314.

4. **Idem; Manual da Proéxis: Programação Existencial;** revisores Alexandre Steiner; & Cristiane Ferraro; 171 p.; 40 caps.; 11 *E-mails*; 86 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 2 *websites*; 10 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br., enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2017; página 56.

WEBGRAFIA ESPECÍFICA

1. **Araujo, Fernando Cosenza; Calife, Flavio Estevez; *A história não contada da educação financeira no Brasil*;** Barueri, SP; *BoaVista SCPC*; 2014; Disponível em: <https://www.boavistaservicos.com.br/wp-content/uploads/2014/08/A-hist%C3%B3ria-n%C3%A3o-contada-da-educa%C3%A7%C3%A3o-financeira-no-Brasil.pdf>; Acesso em 05.08.2021.

2. **Barros, Jussara; *Tipos de consumidor*;** Brasil Escola; Disponível em < <https://educador.brasilecola.uol.com.br/orientacoes/tipos-consumidores.htm>>; acesso em 14.02.2020; página 1.

3. **Governo do Brasil (gov.br); *Endividamento é uma das principais vulnerabilidades da classe média*;** Portal do Brasil, publicado em 20 abr. 2012; Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/economia-e-emprego/2012/04/endividamento-e-uma-das-principais-vulnerabilidades-da-classe-media>>. Acesso em: 06.02.2020.

4. **Dicionário Terminológico Multilíngue de Consciencioterapia (DTMC) on-line; Organização Internacional de Consciencioterapia (OIC); s.v. “consciencioterapia”; Técnica do enfrentamento pelas prioridades”; “Técnica do autenfrentamento contínuo”;** disponível em <http://www.oicorg.br/dicionario-de-consciencioterapia>>; acesso em 19.02.2020.

5. **Guedes, Geraldo Matos; *Autendividamento financeiro; verbete*;** In; **Vieira Waldo; *Org.; Enciclopédia da Conscienciolgia*;** verbete N. 5.120; apresentado no Tertuliarium / *CEAEC*; Foz do Iguaçu, PR; 12.02.2020; disponível em: <<http://encyclossapiens.space/buscaverbete>>; acesso em 13.02.2020.

6. **Navarro, Conrado; Massaro, André; *Dinheiro é um santo remédio – Cure sua vida financeira e nunca saia de forma*;** São Paulo; *Gente*; 2013. páginas 63 a 77.

7. **Sleiman, Leila; *Dívidas? Saiba as consequências para sua saúde*;** Disponível em <<https://mepoupenaweb.uol.com.br/dicas-de-riqueza/dividas-saiba-as-consequencias-para-a-sua-saude-e-como-se-livrar-delas/>>; acesso em 15.02.2020; página 2.