

**LUIZ FERNANDO
SCHVARTZMAN**

O JOGO DA VIDA

Como vencer nas
▾ **FINANÇAS PESSOAIS** ▽

.. Prefácio ...
Gustavo Cerbasi



ALTA BOOKS
GRUPO EDITORIAL
Rio de Janeiro, 2022



SUMÁRIO

PREFÁCIO	1
POR ONDE COMEÇAR	3
ALGUNS CAMINHOS	7
CAPÍTULO 01	
O JOGO DA VIDA	11
O Grande Tabuleiro	13
A Culpa É do Brasil?!	17
A Tomada de Decisão Financeira	20
O Processo de Tomada de Decisão	23
Autoconhecimento	25
Autoconhecimento e Felicidade	29
Estratégia de Guerra	33
CAPÍTULO 2	
UM POUCO DE HISTÓRIA ECONÔMICA DO BRASIL	39
Finanças Pessoais no Brasil	43
A Bolsa de Valores no Brasil	44
Curiosidade: a Quebra da Bolsa do Rio de Janeiro	45
Educação Financeira	46
Para Entender Melhor o Mercado Financeiro	48

CAPÍTULO 3

JOGANDO O JOGO DA VIDA.....	53
Peças do Jogo: Gastos e Sonhos.....	53
Peças do Jogo: Sonhos e Objetivos.....	58
Quais Peças Escolher e o Seu Devido Tamanho.....	63
BIG 5.....	70
Comprar ou Alugar, Eis a Questão!	70
Reserva de Emergência	79
Aposentadoria.....	83
Casamento e Filhos.....	89
Emprego e Carreira	96
Os Investimentos — Reduzindo o Tamanho das Peças....	103
A Tributação.....	115
Títulos Públicos.....	117
Nossa Relação com os Investimentos.....	119

CAPÍTULO 4

PLANO DE VIDA.....	123
A Parábola do Velho Lenhador	123
Como Se Planejar na Incerteza — os Anos da Covid-19.....	125
Juntando as Peças.....	130
O Jogo da Vida na Prática.....	133
CASO 1.....	133
CASO 2.....	135
RESUMINDO.....	139
REFERÊNCIAS.....	141
ÍNDICE	147

O JOGO DA VIDA

Vamos começar com uma analogia: imagine que na vida você pudesse ganhar e gastar pontos como num programa de milhagem. Quanto mais você trabalha, quanto mais especializada for sua atividade e quanto mais você economiza, mais pontos você tem. No entanto, nem sempre a distribuição será justa e muitas vezes não dependerá exclusivamente de você. Surpresas acontecem.

[...] e essa variação depende de muitos fatores, incluindo aspectos emocionais complexos.

Esses pontos são essenciais para tudo na sua vida: você precisa deles para se alimentar, morar, viajar, se divertir, descansar etc. Na maioria das vezes, você receberá esses pontos mensalmente em troca de trabalho, mas também vai depender do tipo de trabalho que realiza.

Qualquer decisão exige que você utilize alguns dos pontos que acumulou; certas escolhas exigem mais pontos do que outras, e essa variação depende de muitos fatores, incluindo aspectos emocionais complexos.

Provavelmente, em muitos momentos você não terá todos os pontos de que gostaria, e lidar com essa situação não vai ser fácil. Em alguns períodos poderá ficar preocupado com a quantidade de pontos que possui, poderá se sentir inseguro e angustiado, mas se tiver conseguido gerir (ou jogar) bem, você terá certa tranquilidade e liberdade.

Além disso, você pode emprestar seus pontos para outras pessoas e ganhar pontos extras — isso pode ser interessante! Mas ao tomar essa decisão, terá que deixar de gastar no presente para apenas receber de volta no futuro.

Engana-se, porém, quem pensa que os que têm mais pontos terão sempre melhores resultados. Lembre-se de que, para ter mais pontos, você terá que trabalhar mais, e isso pode tirar seu tempo, seu foco e também a sua preciosa saúde. Gastar todos os pontos acumulados também pode não ser uma boa estratégia para o futuro ou em caso de eventualidades que vão demandar um pouco mais do que você recebe mensalmente.

Engana-se, porém, quem pensa que os que têm mais pontos terão sempre melhores resultados. Lembre-se de que, para ter mais pontos, você terá que trabalhar mais, e isso pode tirar seu tempo, seu foco e também a sua preciosa saúde.

O jogo da vida é bem complexo; existem muitas variáveis e caminhos. Saber jogar bem é uma arte e demanda tempo, estratégia, habilidade, inteligência, autoconhecimento e perseverança. Se você conseguir dedicar alguns momentos para refletir e planejar como usar melhor seus pontos, terá uma chance maior de se dar bem nesse jogo.

Assim como todo jogo, existem regras, mas a estratégia é uma decisão

livre e individual. Comprar uma casa, viajar todos os anos, comprar um carro, trocar de celular, passear, ir ao cinema, se casar, ter filhos, ir a um bom restaurante, pedir uma pizza, educar os filhos, fazer esportes, encontrar amigos, se aposentar com qualidade de vida... tudo isso, afinal, são escolhas pessoais.

Não é possível recomeçar o jogo nem receber de volta os pontos gastos, portanto são necessários atenção e planejamento. E, durante o percurso, caso não se sinta satisfeito, vale a pena repensar e avaliar a sua estratégia. O objetivo deste jogo é chegar ao fim da vida com felicidade e certeza de dever cumprido, utilizando seus pontos da melhor maneira.

O objetivo deste jogo é chegar ao fim da vida com felicidade e certeza de dever cumprido, utilizando seus pontos da melhor maneira.

O GRANDE TABULEIRO

Imaginar a vida como um grande jogo pode ser uma estratégia interessante para organizar as finanças pessoais e seu plano de vida. Para tanto, é importante “sair do nosso corpo” e olhar o mundo de cima, como se fosse um tabuleiro e com peças.

Ao pensarmos no passado e analisarmos nossas escolhas de vida, é fácil apontar os erros, os acertos e o percurso, além de pensarmos no que podíamos ter feito diferente e melhor. A vida é feita de todos esses eventos que moldaram o nosso caminho para chegar até aqui.

Nós não conseguimos mudar o passado nem controlar as intempéries e a imprevisibilidade da vida, mas certamente é possível,

de maneira estratégica, aumentar a probabilidade de determinados eventos acontecerem como resultado de um esforço.

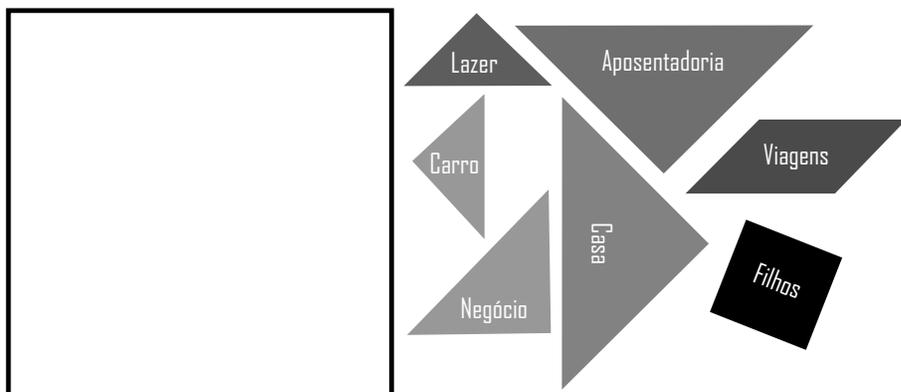
Se não tivermos momentos de reflexão e de “sair do nosso corpo” para olhar o mundo de cima, corremos um grande risco de fazer exatamente o que estávamos fazendo antes, cometendo os mesmos erros e também acertos.

Assim, vamos olhar a nossa vida como um tabuleiro. Considere um quadrado e algumas peças, semelhantes a um quebra-cabeça. O quadrado representa tudo que você quer: casa, carro, viagens, lazer, estudos, trabalho, atividades, e o que determina o tamanho desse quadrado é quanto dinheiro você possui, portanto esse quadrado pode ter tamanhos diversos. Para quem já tem um grande patrimônio ou um ótimo salário, esse quadrado será maior. Mas se você ainda não tem um grande salário nem dinheiro acumulado, esse quadrado será pequeno, mas ao longo da vida ele poderá crescer.

Agora pense nas peças como todas as atividades, sonhos, projetos e desejos que você possui. E da mesma maneira, o que determinará o tamanho de cada peça é o valor deles.

Neste “Jogo da Vida”, tudo o que você quiser realizar deve caber dentro do quadrado. Assim, se você tiver peças demais — ou com valores muito grandes —, é bem provável que não haja espaço para todas.

Todos nós temos que fazer escolhas dentre as infinitas opções, seja devido a limitações de tempo, dinheiro ou mesmo por preferência.



Fonte: Elaborado pelo autor.

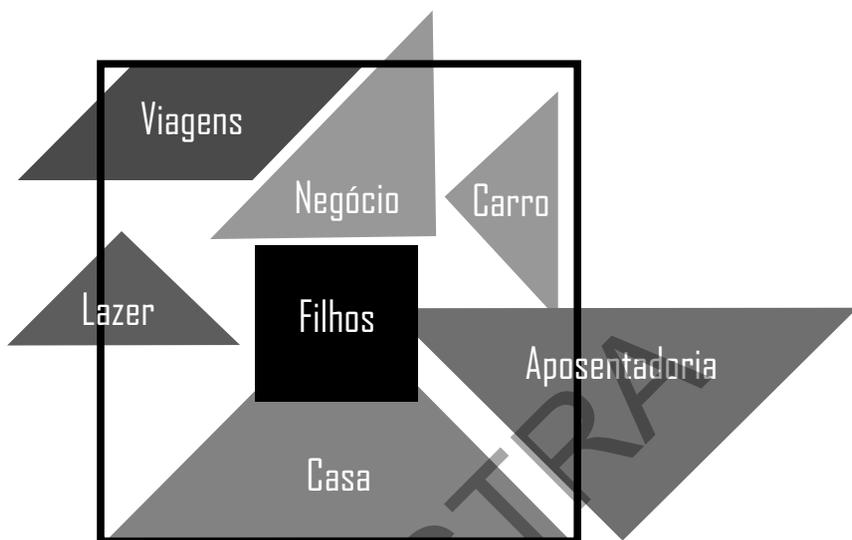
Certamente, uma casa, um carro ou dinheiro para a aposentadoria deve ocupar um espaço maior do que um jantar, uma ida ao cinema e assim por diante.

Um exemplo prático: se você tem um salário de X e está financiando um imóvel, com uma parcela mensal de $X/2$, a peça do imóvel ocupa metade do seu quadrado, portanto você tem apenas a outra metade para todos os outros desejos; mas, se o seu salário aumenta ao longo do tempo, conseqüentemente aumenta o tamanho do seu tabuleiro, abrindo espaço para outros planos.

Todos os custos no presente e seus planos futuros que dependem de um investimento são peças deste quebra-cabeça. O grande erro que a maioria dos jogadores comete é ocupar todo o espaço do tabuleiro com os gastos do presente, se esquecendo de separar um espaço para as peças do futuro.

Há ainda um outro aspecto que deixa esse jogo mais complexo; além do tabuleiro e das peças terem tamanhos diferentes, as peças possuem formas distintas. Isso quer dizer que, se não as organizamos

com estratégia, acomodando as peças corretamente, corremos o risco de elas não caberem.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Os tamanhos distintos representam a conexão e o encaixe de todos os seus planos e objetivos. Não podemos enxergar a compra de uma casa, ou a poupança para aposentadoria, ou até mesmo as despesas do supermercado como peças isoladas. Nada disso: todas essas decisões, escolhas e compras têm uma conexão íntima, já que precisam de recursos financeiros oriundos de uma única fonte. No caso, você!

Os espaços em branco e as peças fora do lugar representam sua falta de organização e também uma incapacidade de olhar o todo. Por exemplo: uma pessoa, mesmo tendo recursos financeiros, ao não se planejar bem e enxergar o todo, pode ter que financiar desnecessariamente a compra de um carro e, ao longo do tempo, atrasar o pagamento de

contas, gerando juros desnecessários. Assim, ao planejar de forma errada, a pessoa reduz a capacidade de investir e conseqüentemente de ter outros planos.

Mas calma... não podemos controlar todos os efeitos colaterais de todas as compras; nem mesmo um supercomputador é capaz de calcular todas as possibilidades e conexões. O importante é compreender como as nossas decisões — até as pequenas — impactam as demais. Assim, avaliar o que é realmente importante para você faz com que eliminemos alguns erros e desperdícios.



A CULPA É DO BRASIL?!

Será que tudo está mesmo tão caro — escola dos filhos, comida, saúde, transporte — que mesmo com planejamento financeiro, ainda assim, é difícil sobrar dinheiro?

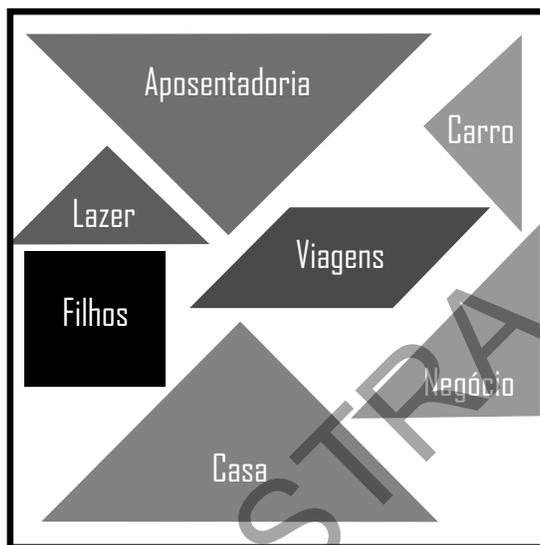
A verdade é que quando paramos para refletir sobre a falta de dinheiro, tentamos buscar os culpados. E normalmente o pensamento começa em: “Eu trabalho tanto e não consigo fazer nada; só pagar conta”, “Ah, mas se eu ganhasse mais dinheiro, o problema estaria resolvido”.

O problema é que o “quadrado” é muito pequeno?

Se simplesmente aumentássemos o quadrado em 40%, todos os seus planos que havíamos considerado antes passariam a caber dentro do quadrado. Porém, os erros e a falta de planejamento do dia a dia continuariam os mesmos.

Seria extremamente ingênuo pensar que o problema seria resolvido com mais dinheiro se a mentalidade e a maneira como lidamos

com as decisões de vida se mantivessem. Com certeza, em muito pouco tempo, esse quadrado estaria pequeno e inadequado de novo. Não é quantidade de dinheiro, mas a forma como lidamos com ele.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Obviamente, ter uma renda maior facilita tomar decisões e fazer escolhas, bem como os fatores externos também influenciam, mas pouco podemos interferir no curto prazo. No entanto, lamentar e reclamar dos preços, de políticas e de problemas do Brasil pouco vai resolver o problema financeiro. Então, diante desse contexto, o que podemos de fato mudar em relação aos nossos gastos e ao estilo de vida?

Se aumentarmos a renda cometendo os mesmos erros e fazendo as mesmas escolhas, realmente o problema estaria resolvido (embora com muito desperdício). Mas isso na realidade quase nunca acontece: inevitavelmente, alguns gastos aumentam, os impostos são maiores

e novos hábitos e padrões são adquiridos, os quais consomem mais dinheiro.

O que é preciso compreender é que não existe um único problema, mas um conjunto de escolhas erradas (que resulta em desperdícios). Não lamente a conjuntura; tente planejar e mudar.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Ao longo da vida o seu “quadrado” pode mudar de tamanho, assim como o tamanho e a prioridade de cada peça, seja para os seus gastos presentes quanto para os seus planos futuros; o importante é tentar encaixar todas as peças dentro do quebra-cabeça com o menor número possível de arestas e erros.

Para conseguirmos colocar tudo dentro do nosso quadrado, no entanto, temos que entender um pouco mais de finanças pessoais e de como tomamos nossas decisões.

A TOMADA DE DECISÃO FINANCEIRA

Em um mundo ideal, propaganda, *frames*, preços-âncoras e demais estratégias e referências não influenciariam as escolhas do consumidor. As decisões seriam resultado de uma cuidadosa ponderação de custo-benefício e se baseariam em preferências existentes. No entanto, segundo Kahneman e Tversky (1979), a teoria da perspectiva “mostra que nem sempre as decisões são ótimas”. A “disposição para correr riscos é influenciada pelo modo como as escolhas são apresentadas, portanto, depende do contexto”.

Muito antes de Tversky e Kahneman, autores laureados pelo Prêmio Nobel de Economia, outros pensadores dos séculos XVIII e XIX já estavam interessados na influência da Psicologia na vida econômica. No entanto, durante a virada do século XX, cada vez mais estudiosos tentaram emular as Ciências Naturais, pois queriam distinguir-se do campo da Psicologia, então considerado “acientífico”.

A importância da Economia corroborada pela Psicologia refletiu-se mais tarde no conceito de “racionalidade limitada”, uma expressão associada ao trabalho de Herbert Simon nos anos 1950. Segundo essa concepção, nem todas as decisões são ótimas. Existem restrições ao processamento de informações pelos seres humanos, porque há limites de conhecimento (ou de informações) e de capacidades computacionais

A Economia Comportamental é voltada para o comportamento em nível micro e se empenha em operar na macroeconomia, que trata das tendências da Economia como um todo. Um artigo interessante sobre implicações de políticas internacionais, escrito por Martin, Lucy (2014) e já analisado em *The Economist*, formula uma conexão entre comportamento no nível micro e questões relacionadas ao desenvolvimento no nível macro.

O estudo intitulado “Sobre implicações de políticas internacionais”, de Martin, indica um caminho por onde os países pobres poderiam promover governos melhores. Segundo a autora, muitos países pobres são financiados por meio de impostos baixos e ajuda do exterior, o que gera um problema de prestação de contas e estabilidade financeira.

Reduzir impostos, em muitos casos, pode ser uma iniciativa bastante popular e presente em discursos políticos e campanhas de governo, ao causar uma impressão de que a população terá menos despesas e conseqüentemente mais dinheiro para os seus gastos. No entanto, a existência de menos impostos, com estrutura precária somada à má educação financeira, causa um impacto muito mais negativo.

O argumento da redução de impostos baseia-se no conceito de aversão à perda, isto é, a conclusão de que a perda pesa mais do que o gosto por um ganho equivalente.

Segundo a pesquisadora de Psicologia Econômica Vera Rita de Melo, diversos fatores podem ser considerados para a falta de racionalidade e ponderação das causas e efeitos de determinadas decisões para a qualidade de vida individual. Nesse contexto, podem ser apontados:

1. Limitações cognitivas e emocionais

Interferem nos processos de percepção, memória e julgamento das informações, resultando em falhas no processamento: pessoas incapazes de apreensão plena e imparcial das informações frequentemente utilizam atalhos mentais para reduzir a complexidade dos cenários que devem ser avaliados. Esses mecanismos de simplificação da tarefa de avaliar dados, contudo, conduzem a um enviesamento, de

modo que, muitas vezes, o resultado serão escolhas também equivocadas e inconsistentes; os erros são sistemáticos.

2. Influência dos aspectos emocionais

Considerando-se que as operações mentais estão ancoradas em fatores emocionais mais primitivos do que as funções cognitivas, as decisões sempre terão um aspecto afetivo, conforme a ciência já estuda há muitos anos. No entanto, esta influência ocorre de modo inconsciente, embora seja muito utilizada como argumento para justificar determinadas escolhas ou ações cuja motivação foram aspectos não racionais ou a partir de uma profunda reflexão.

3. A realidade é percebida de diferentes maneiras por indivíduos, grupos e culturas

As diversas percepções indicam diferenças no modo como os indivíduos e grupos reagem a estímulos, captam e decodificam dados e, conseqüentemente, como fazem escolhas. Algumas operações psicológicas tornam-se ainda mais acentuadas quando indivíduos se encontram reunidos em grupos, tal como ocorre no chamado comportamento de manada. Ao ver o grupo do qual o indivíduo faz parte realizar alguma ação, existe uma grande tendência de o indivíduo repetir ou seguir tais passos, mesmo que, após uma análise mais racional, ele não seguisse tais ações. Isso acontece muito no consumo de itens e no mercado financeiro. Ao ver seus amigos, colegas e familiares utilizando algum produto novo, comprando de alguma marca, ninguém quer “ficar de fora”, mesmo que isso traga prejuízos ou você não perceba o mesmo valor. Diversas estratégias

de marketing e vendas utilizam essa premissa para vender mais produtos, ao indicar que pessoas que possam ser de grupos semelhantes já estão adquirindo ou fazendo parte de tal movimento.

4. **Otimismo excessivo e erros de planejamento**

Este é um fator muito comum, ao subdimensionar risco e outros obstáculos, enquanto superestima capacidade, facilidade e recursos para realização de planos e intenções. Nesses casos, a possibilidade de se incorrer em erros aumenta consideravelmente. A tendência a demonstrar otimismo excessivo em muitas situações, que Kahneman (2007; 2011) considera existir na maioria das pessoas, compromete orçamentos em todos os níveis.



O PROCESSO DE TOMADA DE DECISÃO

Nas últimas décadas, têm sido lançados novos produtos, atividades e facilidades. Se por um lado é bom ter tantas novidades e ofertas, por outro há também o peso e a angústia de saber o que escolher e do que abrir mão para um ganho futuro.

Em 1908, foi lançado um dos carros mais famosos de todos os tempos, o Ford Model T. Ele não foi o primeiro carro do mundo, mas certamente foi o carro mais famoso. Sua fama não se deveu apenas à tecnologia, ao design inovador e aos acessórios, mas à revolução na produção em escala e linha de montagem, que proporcionou carros mais baratos e padronizados. Até o ano de 1914, era possível comprar diversas cores de carros e algumas características, mas em 1915, para cortar custos, o carro passou a ser produzido apenas na cor preta; como dizia seu

criador Henry Ford, “o carro é disponível em qualquer cor, contanto que seja preto”.

O objetivo de Henry Ford era criar um carro que fosse acessível para qualquer pessoa. Naquela época, as pessoas tinham apenas duas opções: ter ou não ter um carro. Atualmente, temos milhões de possibilidades, e isso pode tornar a nossa vida mais estressante e complexa.

Multiplique a decisão de escolher um carro específico por todas as escolhas de alimentação, lazer, moradia, viagens, roupas, amigos, trabalho e muitas outras. É impossível analisar e ponderar todos os requisitos de cada escolha, por isso grande parte dessas decisões é automática, irracional e com grande fator emocional.

Certa vez, em um evento de perguntas e respostas, Mark Zuckerberg, CEO do Facebook, foi perguntado sobre algo que todos já haviam notado e tinham vontade de perguntar: por que ele parece usar a mesma camiseta cinza todo dia? Ele respondeu: “Eu realmente quero simplificar minha vida, tomar o menor número de decisões que não tenham a ver com servir a essa comunidade da melhor maneira possível.”

Todos os dias, temos que tomar dezenas de decisões. Seria sensato destinar mais tempo, estudo e recursos para aquelas que envolvem maior impacto em nossas vidas. E fundamentalmente: nos conhecermos melhor. Mas não é tão simples assim.

Mark Zuckerberg também revelou que, para o bem de sua higiene, possui várias camisas iguais. “Estou em uma posição de muita sorte, em que eu acordo todos os dias e ajudo mais de um bilhão de pessoas. E sinto que não estou fazendo o meu trabalho se eu gastar a minha energia em coisas que são bobas ou frívolas sobre a minha vida” (ZUCKERBERG *apud* FREITAS, 2014). Vale lembrar

que algumas outras grandes personalidades também utilizavam a mesma estratégia: Steve Jobs, Albert Einstein, Barack Obama.

Todos os dias, temos que tomar dezenas de decisões. Seria sensato destinar mais tempo, estudo e recursos para aquelas que envolvem maior impacto em nossas vidas. E fundamentalmente: nos conhecermos melhor. Mas não é tão simples assim. Perdemos muito tempo procrastinando e nos distraíndo; as decisões complexas são mais difíceis e demoradas, assim as evitamos, em detrimento de outras mais simples, fáceis e de rápido retorno.

AUTOCONHECIMENTO

O propósito de muitas empresas é facilitar e resolver problemas dos clientes (ou de novos consumidores) da maneira mais simples e rápida possível. Assim, surgem diariamente diversos aplicativos, comida delivery, redes sociais e serviços em domicílio.

Se, por um lado, esses serviços facilitam nossas vidas, por outro, se não forem usados com parcimônia e atenção, podem aumentar os gastos, contribuir para o sedentarismo e distanciar as pessoas da “vida real”.

Por isso, é importante:

1. Conhecer suas verdadeiras motivações

Tente se conhecer melhor. Saiba o que te dá prazer, o que gosta de fazer e o que te faz feliz. Todos temos motivações diferentes; uns gostam de tecnologias, outros curtem atividades ao ar livre, outros preferem viagens e experiências diferentes. Ao longo da vida, nossas motivações e

preferências vão mudando de acordo com nossas vivências, maturidade e influências. Nós, seres humanos, somos inspirados pelo que os outros falam e fazem — isso pode ter um lado positivo, mas também pode nos levar a um caminho de consumo negativo.

A maioria das pessoas aprende pelo exemplo, seja o dos pais, amigos, professores, ídolos e atualmente até dos “influenciadores digitais”. No mundo contemporâneo, essas pessoas se tornaram extremamente relevantes — e por isso são muito bem pagas para divulgar produtos e influenciar seus seguidores.

Em relação às influências sociais, podemos dividi-las em duas categorias básicas: (1) a primeira envolve informação — muitas pessoas fazendo ou pensando algo específico influi as suas próprias ações e seus pensamentos, determinando até o que seria mais conveniente fazer ou pensar; (2) a segunda envolve pressão social — ficar imaginando o que os outros pensam a seu respeito (talvez por acreditar equivocadamente que eles estejam realmente preocupados com o que você faz) pode fazer com que siga a multidão para não ser diferente.

Alguns exemplos:

- Em lugares onde há maior prevalência de adolescentes engravidando, observa-se um aumento da probabilidade de gravidez precoce.
- A obesidade é “contagiosa”. Se você convive com amigos ou com parceiros que estão engordando, existe um grande risco de você também ganhar peso.

- Se escuta sempre sobre o “sonho da casa própria”, mesmo que ele não seja genuinamente o seu sonho, você acaba se convencendo de que não pode viver sem sua casa, mesmo sem se dar conta dos custos, dos benefícios e principalmente do impacto dessa decisão na sua vida

Portanto, tente se conhecer e ser fiel ao seu estilo de vida. Procure se lembrar de momentos e atividades em sua vida que te fizeram realmente feliz. Identificá-los é fundamental para determinar suas escolhas e evitar agir por impulso ou influências externas.

2. Conhecer bem as próprias finanças

Conheça bem as suas finanças e saiba seus limites. É imprescindível saber o valor das suas receitas e despesas mensais e suas possíveis variações em determinados meses. Avaliar se algo é caro ou barato está relacionado à nossa capacidade de comprar e poupar e o valor que temos em caixa.

Reconhecer as nossas receitas e gastos ajuda muito a fazer avaliações de maneira mais assertiva e simples. Contribui também para gerar menos frustrações e erros ao saber até que ponto gastar.

Tudo aquilo que podemos mensurar é mais fácil de gerenciar. Se você conseguir isso, com o passar do tempo, a sua percepção e a sua avaliação vão ficar mais apuradas e naturais, sendo mais fácil tomar as simples decisões do dia a dia e até as decisões mais complexas.

Se a cada compra — uma simples refeição, uma roupa ou até uma casa própria — um algoritmo, naquele momento,

nos informasse do impacto exato dessa compra na nossa vida financeira e emocional, certamente compraríamos muito menos.

Todas as decisões têm um custo e farão com que seus sonhos e planos sejam ou não atingidos, dado que seu dinheiro é limitado. Portanto, não gaste com o que não é importante para você. Assim, se você conhecer bem suas finanças pessoais, poderá compreender o que fazer e o que não fazer.

3. Ajustar suas expectativas e atitudes

Antes de tudo, é preciso ter a consciência de que os sonhos grandes demandam esforços grandiosos. É preciso alinhar expectativas, compreender que realizações demandam esforço, sacrifícios e tempo. A busca por caminhos mais curtos ou imediatos pode ter graves consequências.

Uma pessoa sedentária que almeja correr uma maratona não vai conseguir fazê-lo do dia para a noite, e muito menos sem grande dedicação. Ter a clareza do objetivo final, que é correr 42 km, já é o primeiro passo. Mas não basta ter vontade, determinação e fé; é preciso ter um plano, acompanhamento e utilizar técnicas para te deixar mais próximo do objetivo. Segundo especialistas em treino de corridas de longa distância, correr uma maratona requer uma alimentação balanceada; isso quer dizer abrir mão de diversos tipos de comidas e bebidas, ter uma rotina exaustiva de treinos, acompanhamento médico e muita resiliência.

Isso não é muito diferente dos demais grandes objetivos de vida e financeiros. Comprar uma água, pagar o almoço,

na maioria dos casos, não é complexo, assim como uma simples caminhada de 100 metros. Mas a compra de uma casa, aposentadoria e outros grandes sonhos certamente envolverão um desafio maior. Isso quer dizer também renunciar a outros desejos de curto prazo, aprender a investir, poupar ao longo de anos e ter paciência.

Ao conhecer suas motivações, seus desejos, sonhos e seu limite financeiro, você pode alinhar melhor as expectativas e melhorar significativamente sua qualidade de vida. Por outro lado, ao tentar correr uma maratona sem nenhum preparo ou consciência da distância da prova, muito provavelmente você não conseguirá alcançar o objetivo e ainda correrá o risco de ter alguma lesão ou até um infarto.

AUTOCONHECIMENTO E FELICIDADE

Alguns dizem que com dinheiro você pode comprar tudo o que lhe proporciona felicidade; outros dizem que dinheiro não compra saúde, família e amigos, elementos que trazem felicidade. Mas, afinal, o que é felicidade?

Durante centenas de anos filósofos, sociólogos, pensadores e religiosos refletiram sobre esse tema “A ideia de felicidade¹ tem grande im-

[...] a felicidade é o bem da alma, que só pode ser atingido por meio de uma conduta virtuosa e justa.

¹ A referência filosófica mais antiga de que se dispõe sobre o tema é um fragmento de um texto de Tales de Mileto, que viveu entre as últimas décadas do século VII a.C. e a primeira metade do século VI a.C. Segundo ele, é feliz “quem tem corpo são e forte, boa sorte e alma bem formada” (MILETO *apud* OLIVIERI, 2022, grifo do autor).

portância para a origem da Filosofia. Ela faz parte das primeiras reflexões sobre ética elaboradas” já na Grécia Antiga.

Sócrates (469 a.C.–399 a.C.) deu um novo rumo à compreensão da ideia de felicidade, dizendo que ela não se relacionava apenas à satisfação dos desejos e das necessidades do corpo, pois, para ele, o homem não era só o corpo, mas, principalmente, a satisfação da alma. Assim, a felicidade é o bem da alma, que só pode ser atingido por meio de uma conduta virtuosa e justa.

Platão (348 a.C.–347 a.C.), o maior discípulo de Sócrates, levou essa reflexão filosófica adiante. Como a função do olho é ver e a do ouvido ouvir, **a função da alma** é ser virtuosa e justa, de modo que, exercendo a virtude e a justiça, ela obtém a felicidade.

Os filósofos voltaram a elucidar sobre o tema na Idade Moderna. John Locke (1632–1704) e Leibniz (1646–1716) relacionaram a felicidade ao prazer, um **“prazer duradouro”**. Alguns anos depois, o filósofo iluminista Immanuel Kant (1724–1804), em sua famosa obra *Crítica da Razão Prática*, definiu a felicidade como “a condição do ser racional no mundo, para quem, ao longo da vida, tudo acontece de acordo com o seu desejo e vontade”.

[...] “a condição do ser racional no mundo, para quem, ao longo da vida, tudo acontece de acordo com o seu desejo e vontade”.

No início do século XX, de forma mais prática, o psicólogo norte-americano Abraham Maslow criou a famosa “hierarquia de necessidades de Maslow”, também conhecida como pirâmide de Maslow, sendo uma divisão hierárquica em que as necessidades de nível mais baixo devem ser satisfeitas antes de alcançar (escalar) as necessidades de nível mais alto para atingir a autorrealização.

Maslow define um conjunto de cinco necessidades descritas na pirâmide:

1. Necessidades fisiológicas (básicas), tais como saciar a fome, a sede, o sono, abrigo.
2. Necessidades de segurança, que vão do simples ato de sentir-se seguro dentro de uma casa a formas mais sofisticadas de segurança, como um emprego estável, um plano de saúde ou um seguro de vida.
3. Necessidades sociais ou de amor, afeto, afeição e sentimentos tais como pertencer a um grupo ou fazer parte de um clube.
4. Necessidades de estima, que passam por duas vertentes — a do reconhecimento das nossas capacidades pessoais; e a do reconhecimento dos outros diante da capacidade de adequação das funções que desempenhamos.
5. Necessidades de autorrealização, em que o indivíduo procura tornar-se aquilo que ele pode ser: “O que os humanos podem ser, eles devem ser: eles devem ser verdadeiros com a sua própria natureza”.

E essa busca pela felicidade não ocorreu somente na Antiguidade; hoje, um dos cursos mais procurados na Universidade de Harvard, o do professor Tal Ben-Shahar (2017), usa um ramo da Psicologia para buscar realização pessoal. Segundo ele:

“O que realmente interfere na felicidade é o tempo que passamos com pessoas que são importantes para nós, como