

Como reduzir o desconforto emocional quando os investimentos não vão bem?

Dicas e orientações para você cuidar melhor da sua saúde financeira.



No dia 08 de fevereiro fizemos um post no [@novasoberj](#) sugerindo que você começasse a investir deixando as aplicações já programadas, pois sabemos que a vida é tão corrida e que ter dinheiro parado em conta é motivo para usá-lo em outras funções.

Assim, você não precisa adiar a decisão de investimento para "quando tiver tempo" e já elimina um movimento de inércia e postergação, pois, como dizemos no post, a vida acontece fora da planilha do Excel.

Feito este primeiro e fundamental movimento perguntamos: Você sabe qual deveria ser a frequência com que acompanha seus investimentos?

Acha que deve ter que olhar todos os dias para saber se o montante está crescendo e em que proporção?

O quão desconfortável ficaria se no último mês sua aplicação não tivesse crescido como no mês anterior?

Os investimentos financeiros podem sim oscilar por diversos motivos considerando onde estão aplicados os recursos, mesmo os classificados como os mais conservadores podem ser impactados por estes movimentos e ainda assim continuarem a ser boas opções.

Mas, fique tranquilo, porque é natural do ser humano ser avesso à perda. A sentimos duas vezes mais do que quando ganhamos.

E como reduzir este 'desconforto emocional'?

- 1) Verificar os investimentos com menos frequência, como uma vez por trimestre, pode reduzir o sofrimento causado pela aversão à perda. A ideia é que a dor das pequenas perdas frequentes pode superar o prazer dos pequenos ganhos frequentes.
- 2) Isso envolve olhar para o panorama geral dos investimentos em vez de se concentrar em flutuações diárias.
- 3) Reagir constantemente às flutuações diárias pode levar a más decisões motivadas por aversão à perda.
- 4) A ideia de não mudar de posição com muita frequência pode melhorar o desempenho financeiro. Isso implica um compromisso com uma estratégia de longo prazo e a abstenção de reações impulsivas às flutuações do mercado.
- 5) Além dos benefícios financeiros, adotar uma abordagem menos focada no curto prazo pode melhorar a sua qualidade de vida emocional em relação aos investimentos.

Vale reforçar a importância do conhecimento de seu perfil de investidor(a), bem como de seus objetivos e prazos de investimentos para que você possa fazer a escolha dos produtos de investimentos que irão compor a cesta diversificada de investimentos adequada a você, naquele momento.



Como reduzir o
'desconforto
emocional'?