

# Resiliente financeiramente ou “Antifrágil”?

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

POR FERNANDA BRUM, CFP® E DENISE ESTRELLA, CFP®

**Resiliência Financeira** é a habilidade de se adaptar a mudanças nas circunstâncias financeiras, lidar com imprevistos e manter a estabilidade econômica a longo prazo. A resiliência financeira envolve a tomada de decisões conscientes, o planejamento financeiro eficaz e a capacidade de se recuperar de situações difíceis.

E quando tratamos de pessoas endividadas ter resiliência financeira é crucial para lidar com os desafios financeiros. Lidar com dívidas exige paciência, disciplina e uma abordagem estratégica. Buscar a orientação de um profissional financeiro pode ser benéfico para criar um plano de ação personalizado. Além disso, o aspecto emocional de lidar com dívidas também pode ser desafiador, então o suporte emocional pode ser igualmente importante.

Uma boa imagem que pode representar o conceito de resiliência é o bambu. Ele balança, enverga, mas não quebra, voltando ao seu estado natural depois da adversidade.

Mas e o tal do **Conceito de antifragilidade** foi introduzido pelo autor Nassim Nicholas Taleb em seu livro "Antifrágil"?

Ser antifrágil vai além da resiliência. É a capacidade de se beneficiar e crescer com a volatilidade, o estresse e a desordem. A pessoa não apenas se recupera das dificuldades, mas se fortalece com elas, transformando-se em um ser humano mais resistente. Ou seja, adaptado ao caos, sabendo tirar proveito das lições em meio ao contexto desafiador.

**Na vida prática:** 1) Ano passado, onde os investimentos financeiros se mostraram instáveis, ter uma postura antifrágil, de resistir as baixas de rentabilidades de alguns ativos se mostrou um baita desafio. E ter uma carteira diversificada foi a melhor estratégia de investimentos.

2) Agora, se em 2023 seus desafios financeiros foram pautados em equilibrar suas finanças ou ainda pagar dívidas, percebendo que o “cobertor foi curto”, você, provavelmente teve bastante resiliência financeira.

Mas só desenvolver esta resiliência não significa apenas evitar problemas financeiros, você deve também construir uma base sólida que permita lidar eficazmente com desafios quando surgirem. É um processo contínuo que envolve aprendizado, adaptação e práticas financeiras saudáveis ao longo do tempo.

Por isso, estamos aqui no app da Soberj para dar o suporte necessário para que seu ano de 2024 seja resiliente e antifrágil financeiramente.

