

Semana da Formação Financeira arranca com *workshop* sobre gestão das finanças pessoais em contextos adversos

A Semana da Formação Financeira 2023 arrancou no dia 30 de outubro, com o *workshop* “A gestão das finanças pessoais em contextos adversos”. O *workshop* realizou-se no edifício-sede da ASF e teve como destinatários os colaboradores das entidades que integram a Secretaria-Geral do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social (SGMTSSS).

Na primeira parte do *workshop*, intitulada “A gestão do orçamento num contexto de incerteza” esteve em discussão o impacto da inflação e da subida das taxas de juro na gestão do orçamento familiar, bem como outros fatores que podem colocar desafios acrescidos à organização das finanças pessoais. Foram apresentadas situações práticas e recomendações de atuação para cada uma delas.

A segunda parte do *workshop* foi assegurada pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, tendo estado em discussão a ligação entre baixos níveis de literacia financeira e o *stress* financeiro, bem como o respetivo impacto na saúde mental e física, com recomendações sobre como identificar e lidar com situações de ansiedade financeira.

No *workshop* foi também apresentado o Gabinete de Apoio Psicossocial da SGMTSSS, pela respetiva coordenadora, Maria João Jorge.

A abertura da sessão contou a participação do Diretor do Departamento de Supervisão Comportamental da ASF e membro da Comissão de Coordenação do Plano Nacional de Formação Financeira (PNFF), Eduardo Farinha Pereira. Os participantes incluíram ainda o Coordenador da Unidade de Informação e Formação Financeira do Banco de Portugal e membro da equipa técnica do PNFF, Luís Vaz, e o representante da Ordem dos Psicólogos Portugueses, Nuno Costa.

O encerramento da sessão contou com a intervenção da Secretária-Geral do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, Maria João Lourenço.

Consulte o programa completo do *workshop* [aqui](#).

Acompanhe todas as atividades da Semana da Formação Financeira [aqui](#).