Subsecretaria de Gestão de Pessoas

# CONSUMO COMO ALÍVIO PARA AS TENSÕES ATUAIS

## UMA FACA DE UM GUME SÓ: O ENDIVIDAMENTO!

Secretaria de Estado de Educação

GDF
É tempo de ação.

**GOVERNO DO DISTRITO FEDERAL - GDF**
SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO DO DISTRITO FEDERAL - SEEDF
SUBSECRETARIA DE GESTÃO DE PESSOAS - SUGEP
DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO E APOIO AO SERVIDOR - DISER
GERÊNCIA DE APOIO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS - GADEP

# CONSUMO COMO ALÍVIO PARA AS TENSÕES ATUAIS

## UMA FACA DE UM GUME SÓ: O ENDIVIDAMENTO!

Brasília, maio de 2020.

**GOVERNADOR**
Ibaneis Rocha Barros Júnior

**VICE- GOVERNADOR**
Paco Britto

**SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO**

**Secretário de Estado de Educação**
João Pedro Ferraz dos Passos

**Secretário Executivo de Estado de Educação**
Quintino dos Reis Borges Filho

**Subsecretária de Gestão de Pessoas**
Kelly Cristina Ribeiro Bueno

**Diretor de Acompanhamento e Apoio ao Servidor**
Valdson José da Silva

**Gerente de Apoio e Desenvolvimento de Pessoas**
Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira

**ELABORAÇÃO**
Khrissley Guimarães de Oliveira Lopes
Economista Doméstica e Professora da SEE-DF

**REVISÃO**
Ivana Beatriz Polveiro e Oliveira
Valdson José da Silva

**REVISÃO ORTOGRÁFICA**
Mariana Oliveira Barretto

**DIAGRAMAÇÃO/ORGANIZAÇÃO**
Maria da Penha Eler

# APRESENTAÇÃO

Uma parada repentina no ritmo de vida, assim como estamos vivendo neste período de quarentena, isolamento e distanciamento social, sem planejamento prévio, sem a possibilidade de uma escapada para uma viagem a lugares com paisagens e ares diferentes do dia-a-dia, pode nos deixar um pouco sem rumo.

Para os que estão acostumados ao planejamento, aos prazos e ao cumprimento de deveres constantes, como os profissionais da educação, esta pode ser uma experiência tensa, inicialmente, pois da noite para o dia simplesmente paramos.

Pensando nisso e em como lidamos com momentos de mudanças em nossas vidas pessoais e profissionais é que foi proposta esta cartilha.

Por que alguém pensaria em tratar do tema do consumo e endividamento em plena pandemia por COVID-19?

Em se tratando de saúde e bem-estar, a situação financeira da pessoa e sua família é um assunto fundamental, pois daí vem uma das possibilidades de uma passagem tranquila ou turbulenta pelo período da vida em que nos encontramos.

O convite da Diretoria de Acompanhamento e Apoio ao Servidor e da Gerência de Apoio e Desenvolvimento de Pessoas é para uma reflexão sobre como reajo às tensões provocadas pela incerteza referente à pandemia atual, no que diz respeito ao consumo e minhas finanças.

Para isso você poderá acessar a cartilha virtualmente ou imprimi-la e fazer os registros de seus sentimentos e experiências nos espaços para tal ou de outras observações que desejar.

Esperamos também que possa compartilhar conosco suas dúvidas, críticas elogios e sugestões por meio de processo via SEI ou através de nossos contatos:

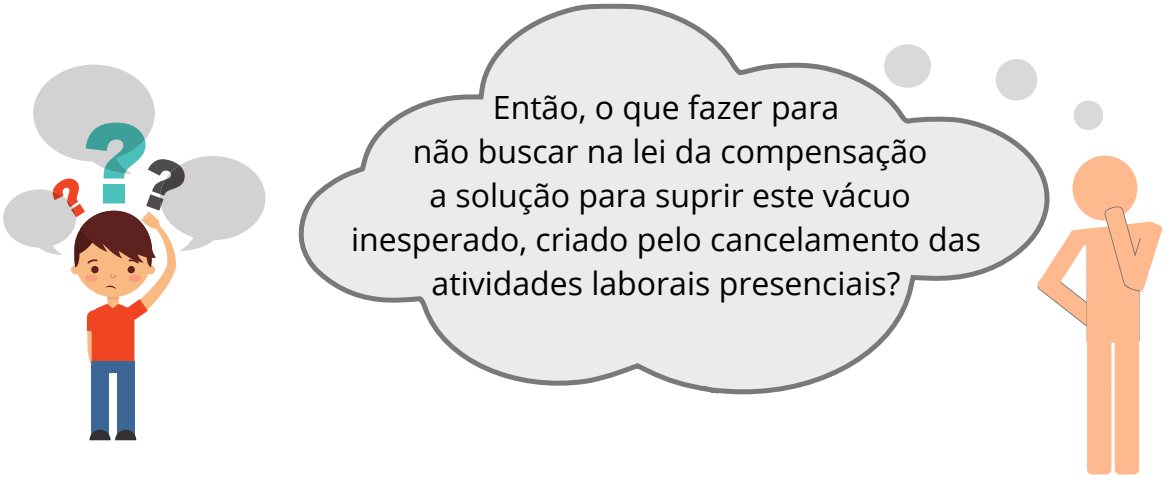
**DIRETORIA DE ACOMPANHAMENTO E APOIO AO SERVIDOR - DISER**
Telefone: (61) 99855-8303
E-mail: diser.sedf@gmail.com

**GERÊNCIA DE APOIO E DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS - GADEP**
E-mail: gadep.diser@gmail.com

# CONSUMO COMO ALÍVIO PARA AS TENSÕES ATUAIS

## UMA FACA DE UM GUME SÓ: O ENDIVIDAMENTO!

Muitos de nós temos a tendência de buscarmos preencher uma falta, uma necessidade ou um capricho adquirindo coisas ou cobrando afetos que não estão, necessariamente, ligados àquilo que realmente nos falta. É a lei da compensação.




## 1 PRIMEIRO:

**Atenção a si mesmo!**
Quais têm sido suas principais reações a pequenos imprevistos? Irritação, impaciência, apatia, proatividade?

Se você percebe uma mudança em seu comportamento, se comparado ao período de atuação presencial no trabalho, fique atento!! Você pode estar mais ansioso (a) ou depressivo (a) e isso pode te levar a uma necessidade de compensações por meio do consumo de alimentos ou produtos desnecessários.

**NESTE CASO, PROCURE AJUDA!**

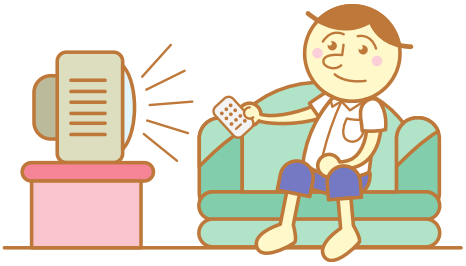
## 2 SEGUNDO:

**Atenção às pessoas ao seu redor!** Se elas estiverem apresentando mudanças de comportamento como as citadas acima, talvez precisem de mais atenção e carinho. Pode ser o medo e a incerteza quanto ao que vem pela frente.

Um abraço, um cafuné, uma conversa descontraída lembrando de momentos alegres podem ser de grande valia!

## 3 TERCEIRO:

**Atenção às notícias que você tem acesso!**
Elas podem ser motivadoras de angústia, desesperança e tristeza. Selecione o que você vai assistir/ouvir, conforme sua condição de lidar com as informações. Respeite seu perfil. Você é mais impressionável? Mais crítico (a)? Mais sensível? Mais cético (a)? Não existe certo ou errado, existem limites individuais que nos permitem analisar a capacidade de cada um lidar com o momento sem desenvolver distúrbios de ansiedade, mas mantendo-se bem informado para atuar com responsabilidade. Selecione os canais e contatos que você já experienciou sensação de bem-estar ao acompanhar o noticiário ou as mensagens, e acesse-os com frequência. Já os canais ou contatos que te deixaram incomodado (a) ou angustiado (a), preserve-se e evite-os neste momento.



**Lembre-se de ficar atento (a) às Fake News**

# 4 QUARTO:

**Atenção às coisas que você tem e adquire!**
Em países nórdicos, com invernos muito rigorosos e de longa duração, era comum o acúmulo de bens, principalmente de alimentos, durante as estações mais amenas, pois no inverno não poderiam produzi-los. Não é o nosso caso!

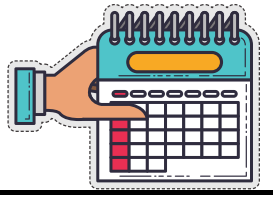
**SOLIDARIEDADE!**

Os produtores rurais, principalmente os da agricultura familiar, as agroindústrias, os artesãos, continuam produzindo e precisam vender estes produtos para conseguirem seu sustento e de suas famílias! Donos de estabelecimentos menores como restaurantes, lanchonetes e mercadinhos locais precisam pagar suas contas e manter o emprego de seus funcionários. Ninguém estava preparado para "acumular" reservas para sobreviver a este "inverno" inesperado pelo qual estamos passando. As grandes redes também têm muitos funcionários, mas têm acesso a empréstimos bancários, a ações na Bolsa de Valores, a reservas (inclusive as reservas pessoais de seus proprietários e acionistas). Neste momento precisamos ser solidários aos que têm menos recursos para se sustentar.

## PENSANDO NISSO:

Não faça grandes estoques comprando nas grandes redes! Compre dos pequenos, utilizando os recursos da tecnologia para solicitar entregas em casa, dando preferência às entregas dos próprios estabelecimentos, ao invés de alimentar as grandes redes de delivery, que não dão assistência trabalhista aos entregadores.

Planeje-se para sair de vez em quando para fazer as compras necessárias para períodos de média duração, com todos os cuidados e atenção às recomendações de como se comportar na rua e ao chegar em casa.



## E AINDA...

Essas dicas têm a ver com o que você precisa consumir cotidianamente como alimentos e remédios, por exemplo.

### E TODO O RESTANTE?

Roupas, calçados, acessórios, produtos para a estética, objetos de decoração, de escritório, livros, louças em geral, equipamentos como eletrodomésticos, de informática, aparelhos de som e vídeo, ferramentas para manutenções diversas, objetos e ferramentas utilizados em hobbies ou trabalhos diversos (pois é... isso tudo!!!)? Os chamados bens mais duráveis.

- O que realmente você e sua família precisam?
- O que vocês usam?
- O que é excesso é para atender a um capricho ou a uma necessidade de compensar algum sentimento de menos valia ou de solidão?
- Será que outra pessoa pode se beneficiar com este produto?
- Ele estaria em condições de ser colocado à venda como uma forma de te trazer algum retorno?
- Você precisa deste retorno?
- Pode doá-lo para alguém que provavelmente nunca terá condições de comprá-lo, mas que se beneficiará com ele?
- Pode se esvaziar daquilo que não te serve mais, seja pela mudança de estrutura corporal, seja por mudança de estilo, gosto, pela nova fase da vida?
- Existem instituições que poderiam se beneficiar com estes produtos?
- Famílias que precisam e não podem adquirir?
- Brechós, grupos de conhecidos, vendas online?

## CONTINUANDO

Talvez seja um bom momento para rever conceitos e hábitos de consumo. Promova uma reunião familiar para debater sobre o assunto, você poderá se surpreender com a visão dos outros membros da família e, quem sabe, planejar uma boa organização dos armários e dispensas?

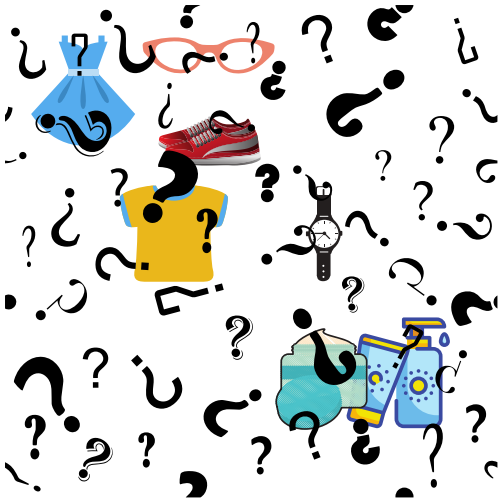
## 5 QUINTO:

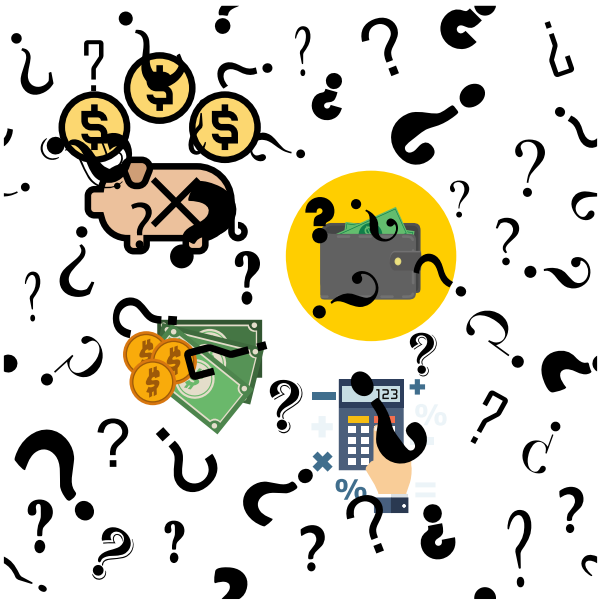
**Atenção aos desejos!**
Já ouviu aquela recomendação "Antes de comprar se pergunte: desejo, preciso, posso?". É um excelente filtro para impedir que cedamos às tentações do marketing a que estamos submetidos constantemente. Pense: você deseja adquirir algo por quê? O que aquele produto vai trazer de benefício para você?

- **É um alimento?** Desejo porque faz parte de uma tradição; porque é saudável; porque é gostoso; porque me traz a lembrança de um período bom, de uma pessoa que amo ou de um momento especial; porque me sinto ansioso (a); porque nada me sustenta e preciso mastigar algo o tempo todo; porque um filme pede uma pipoca, um café pede um doce, um bom livro uns amendoins...; porque está tudo tão ruim que desejo algo de bom como um alimento saboroso...?

## OU ENTÃO...

- **É uma roupa/calçado/acessório/produto de tratamento de estética?** Preciso porque não tenho outra opção para usar; porque emagreci/engordei e perdi o que tinha; porque se desgastou/acabou com o uso frequente; porque a cor, a estampa, o tecido, o modelo estão fora de moda; porque ainda não tenho nada dessa nova marca; porque os outros já têm e eu ainda não; porque preciso de algo que me faça sentir que sou respeitado (a) e reconhecido (a); porque já que ninguém me valoriza eu me valorizo comprando o que eu quiser...?





- **É muito caro?** Posso adquirir com os recursos que tenho; posso manter o que tenho com os recursos financeiros que disponho; o que possuo é suficiente para uma vida digna, sem excessos; tenho dinheiro, mas se não gastar com isso que não preciso, posso ajudar outras pessoas; já que diziam que eu não teria futuro se trabalhasse na educação, tenho que mostrar que posso ter o que quiser para provar que estavam errados; não posso, mas "quem não arrisca não petisca"; não posso, mas um empréstimo a perder de vista vai satisfazer meu desejo; quem disse que não posso...?

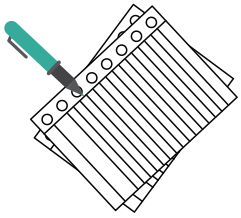
Lembre-se que as 3 perguntas devem ser feitas antes de qualquer compra.

## 6 SEXTO:

**Atenção ao meio ambiente!**

Já leu o livro ou assistiu o documentário "A História das Coisas" ou "Tomorrow" (Amanhã) ou ainda "Lixo Extraordinário"? Sabe aquele celular que você trocou pelo modelo mais atual, mesmo com o anterior em ótimo estado? Tem alguma ideia de como o lítio usado em sua bateria chegou até à sua casa? Pois é... normalmente não pensamos em algumas coisas que acontecem ao nosso redor para que tenhamos as condições de vida que dispomos.

**Sugiro um exercício:** escolha qualquer produto ou serviço que você tenha/utilize. Faça um fluxograma sobre o trajeto percorrido para que você pudesse usufruir daquele bem ou serviço. Comece pelo caminho contrário relacionando tudo o que lembrar da hora que chegou em sua casa até a origem das matérias primas usadas na produção. Lembre-se de tudo ao redor do produto que permitiu que ele chegasse até você, inclusive do combustível do motoboy que o entregou em sua porta ou do motorista de ônibus que te conduziu pelo caminho. Deu para prever onde isso vai chegar? Coloque no papel e você vai compreender porque precisa rever sua relação com o meio do qual você faz parte. Essa frase te pareceu clichê de ambientalista? Talvez você repense seu posicionamento analisando o momento que estamos passando. Quem sabe possa começar a rever sua relação com a natureza a partir da revisão dos seus hábitos de consumo?! E mais!! Ensinar pelo exemplo aos demais membros de sua família e depois, quem sabe aos estudantes e colegas de trabalho!!



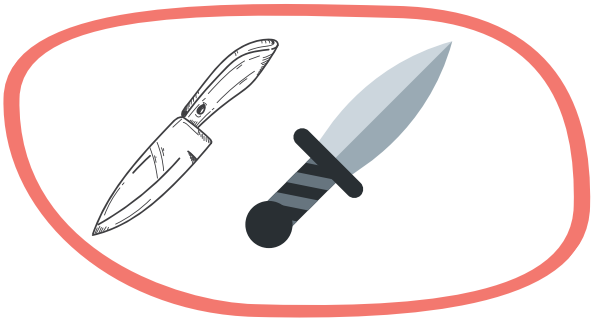
## ESPAÇO PARA EXERCÍCIO

# POR QUE NÃO UMA FACA DE DOIS GUMES?

É necessário estarmos atentos (a) às nossas atitudes, pois este período de restrição social vai proporcionar à maioria de nós um só caminho: o do endividamento (às vezes ainda maior do que o já existente), se optarmos pela lei da compensação.

Mas... por que não pode haver um outro gume nesta faca: o equilíbrio das contas? (Que talvez você nem imaginasse que poderia acontecer tão cedo?)



Armadilhas como o uso da internet para compras que serão entregues em sua casa (e você ficará super feliz, pois estará obedecendo a regra atual mais importante: "Fique em casa!"), pode se tornar uma grande dor de cabeça. Não ceda a esta tentação!!! Toda vez que pensar em abrir os sites de vendas online lembre-se dos juros do cartão de crédito ou de seu nome limpo na praça permitindo uma noite de sono tranquilo e pense ainda em possíveis emergências, principalmente com sua saúde ou de pessoas que ama!

- Dedique um bom tempo para você analisar sua situação financeira.
- Analise se a dívida é realmente sua ou tem origem na necessidade de outra pessoa. Você realmente é responsável por esta dívida?
- Cada um precisa avaliar sua situação, pois muitas coisas estão em jogo e cada história de vida é única. Não existem soluções padronizadas.

Às vezes dizer um não a um filho pode ajudá-lo muito mais do que assumir mais uma dívida para bancar aquele projeto que todos sabem que não dará certo. Quem sabe pagar uma terapia não seria mais útil? Por outro lado, aquela medicação caríssima que a Justiça ainda não obrigou o Estado a adquirir e que está te endividando cada mês que passa, mas que garante a vida de seus entes mais queridos, poderá te obrigar a rever outros gastos ou a geração de outra renda.

## VIU? CADA CASO É UM CASO.

E qual é o seu caso? Seu endividamento depende de outras pessoas? Peça ajuda! Seja sincero (a) sem ser agressivo (a). Busque órgãos de governo que atuam na área. Evite bancos e financeiras. Lembre-se eles sobrevivem de suas dívidas!!! Informe-se!!! Não tome decisões sozinho. Busque pessoas de confiança e competentes, pois de "boa vontade o mundo está cheio"!

Seu endividamento só depende de uma mudança de postura sua? É difícil mudar quando alguns hábitos se consolidaram em suas raízes culturais, histórica e familiar. Não hesite! Procure ajuda profissional! Se precisar, negocie o pagamento, de forma que não seja mais um "buraco sem fundo" em sua vida já tão comprometida ou procure os serviços com preço popular ou oferecidos pelas Instituições de Ensino Superior.

## REFLITA

**Para te ajudar...**

- Eu consumo para o meu conforto?
- Eu consumo para demonstrar poder?
- Eu consumo para garantir minha qualidade de vida?
- Eu consumo considerando as necessidades de outras pessoas?
- Eu consumo considerando a existência de outras criaturas no ambiente?

## ANALISE

Você se encontra em algum(uns) dos padrões de consumo acima?

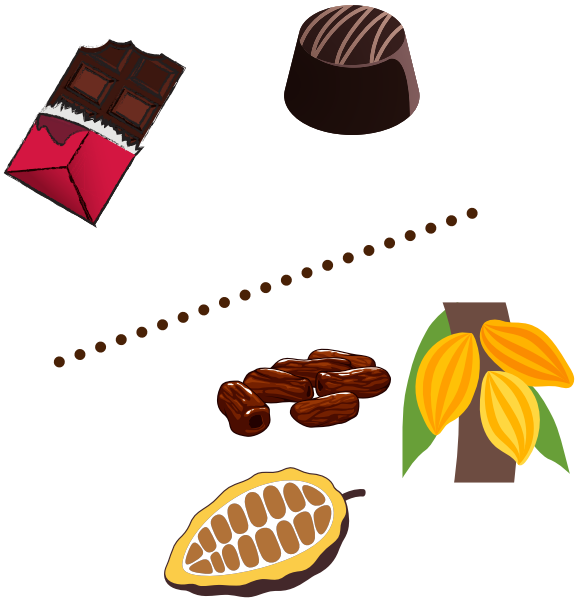
- Este conforto que você anseia é para sua qualidade de vida ou para aumentar seu sedentarismo e consequentemente abrir as portas para as doenças da modernidade?

- Para quê você vai usar o poder que pretende alcançar por meio do consumo e da aparência? Para suprir suas carências pessoais ou para ajudar a melhorar a vida das pessoas mais necessitadas? Existe outro meio de se alcançar este poder? Pelo conhecimento, competência e dedicação?

- Para aumentar sua qualidade de vida? Se ela melhora em detrimento da vida de outras pessoas ou do meio ambiente, terá mesmo uma vida melhor? Ou viverá com mais insegurança, distante do que é mais simples e generoso e que traz a verdadeira felicidade?

- Para ajudar as outras pessoas? Que bom! Mas até aí precisamos refletir... estou ajudando conscientemente, sem me prejudicar, ou à minha família? Além de suprir as necessidades iniciais de sobrevivência daqueles que ajudo, procuro contribuir para seu crescimento ajudando a remover os empecilhos para um desenvolvimento e crescimento dignos?

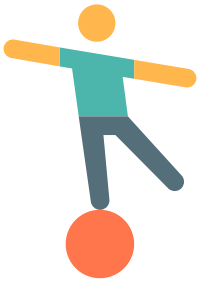
## CONTINUANDO



- Existem outros seres na natureza. Que maravilha! Considerá-los em suas escolhas de consumo vai permitir uma convivência em um planeta sustentável! A reflexão aqui é: dificulto a vida de meus familiares impondo padrões de consumo irracionais ou prezo pela educação ambiental consciente? Procuro evitar uma repulsa pela temática da preservação ambiental por meus familiares? Procuro evitar excessos desnecessários que possam atrapalhar minha convivência familiar e gerar inclusive adoecimento, visto que a angústia pela não aceitação das minhas ideias pode trazer ansiedade ou depressão?

### QUE TAL ENTÃO...

## EQUILÍBRIO!!!



Se gostou e quer conhecer mais, dê uma procurada nas sugestões a seguir. Quem sabe alguma delas possa te interessar? Ou a alguém de sua família ;)

# CONTINUANDO

- **O livro "A História das Coisas: da natureza ao lixo, o que acontece com tudo que consumimos"** - Quantos planetas serão necessários para suprir a nossa inesgotável demanda de bens de consumo? Foi a partir desta pergunta alarmante que a ambientalista e ativista americana Annie Leonard criou o vídeo The Story of Stuff (A história das Coisas). Nesse polêmico livro homônimo, capaz de transformar o modo como pensamos o nosso cotidiano, a autora retoma o tema e revela a espantosa história por trás das Coisas que tanto almejamos: carros, roupas, jóias, computadores, iPods etc.

- **O vídeo "A História das Coisas" (é claro!)** - De Annie Leonard, que se tornou um fenômeno da internet, visto por mais de 12 milhões de pessoas ao redor do mundo e adotado por diversas escolas nos Estados Unidos. O Brasil é um dos países com maior número de acessos no youtube, mais de 420.000 exibições.
https://zahar.com.br/livro/historia-das-coisas

- **O documentário "Tomorrow" (Amanhã)** - Filme mostra ideias concretas para um mundo melhor e seduz mais de 1 milhão de espetadores. O objetivo é simples: conhecer gente que, por esse mundo fora, tenta criar as bases para um desenvolvimento sustentável. Pessoas que encontram alternativas para um mundo com necessidades crescentes e recursos limitados. E com respostas que passam pela aposta na agricultura orgânica e urbana, na economia circular e em novas práticas democráticas e educacionais.
https://pt.euronews.com/2016/04/08/documentario-tomorrow-a-procura-de-um-amanha-com-futuro

- **O documentário "Lixo Extraordinário"** - Premiado no Festival de Berlim de 2010 e um dos 15 pré selecionados para a categoria no Oscar 2011, este documentário tem poderes (com trocadilho) extraordinários. De forma brilhante o mérito do filme é, entre outras coisas, fazer o mesmo que se faz com parte do lixo ao ir reciclando suas emoções na medida em que a história vai crescendo e você, claro, fazendo cada vez mais parte dela. Não só porque aquele lixo poderia ser seu, mas porque é extremamente difícil não se sensibilizar com o resultado do trabalho, um luxo absoluto.
http://www.adorocinema.com/filmes/filme-179776/criticas-adorocinema/

## CONTINUANDO

- **O livro "BRANDSENSE: a marca multissensorial"** - Para criar e manter uma marca forte, é preciso acionar os cinco sentidos. É isso que defende neste livro Martin Lindstrom, conceituado guru de branding que já trabalhou com gigantes como a Pepsi e a Disney. Brand sense - a marca multissensorial mostra que visão e audição apenas não bastam para impressionar o consumidor. O toque, o odor e o sabor são cruciais na construção de uma marca verdadeiramente relevante.
  https://www.travessa.com.br/brandsense-a-marca-multissensorial-1-ed 2007/artigo/726a99f7-55e3-4719-9661-8b90aa57a1a6

- **O livro "A Lógica do Consumo"** - Martin Lindstrom procura apresentar ao leitor os bastidores das pesquisas que explicam por que determinado produto vende e mostra como o cérebro das pessoas responde aos muitos estímulos da propaganda. O autor apresenta casos reais de estudos de neuromarketing para desfazer mitos como, por exemplo, o impacto do sexo na mente do consumidor.
  https://www.travessa.com.br/a-logica-do-consumo-verdades-e-mentiras-sobre-por-que-compramos-1-ed-2016/artigo/edb2bce1-8c8d-4b52-b7f2-039dc273da39

- **O livro "Moda com Propósito"** - Esse é um dos livros mais recentes e mais populares sobre o assunto. O autor, André Carvalhal, ex-FARM e co-fundador do projeto MALHA - espaço de coworking voltado para uma moda consciente - escreve sobre a necessidade de ressignificar a moda. São vários os questionamentos feitos durante os capítulos sobre vários setores da moda, desde como as pessoas consomem, o porquê consomem e os impactos desse consumo na causa no meio ambiente e na sociedade.

- **O livro "Detox das Compras"** - Escrito pela especialista de finanças Carol Sandler, o livro é um guia definitivo para quem quer mudar os hábitos de consumo. A própria autora passou seis meses sem comprar nada (isso inclui bolsa, sapato e acessórios) e depois escreveu o livro, provando que é possível sim ter uma vida financeira equilibrada, com dívidas organizadas e ainda refletir sobre os impactos do consumo sem limites.
  https://www.glambox.com.br/mag/ler/5114/3-livros-para-repensar-sua-forma-de-consumo

# FIM

- **O livro "Substitua consumo por autoestima:** Um guia de compras conscientes" - A favor de um consumo raciocinado, utilitário de verdade, eficaz, propusemos um compilado de regras que tem a intenção de afinar nossas escolhas e melhorar a nossa relação com o dinheiro, com as nossas coisas, com o tempo e com os nossos desejos mais autênticos. De Cris Zanetti e Fernanda Resende. https://www.americanas.com.br/produto/149445067/livro-substitua-consumo-por-autoestima-um-guia-de-compras-conscientes WT.srch=1&acc=e789ea56094489dffd798f86ff51c7a9&epar=bp_pl_00_go_liv_todas_geral_gmv&gclid=CjwKCAjwte71BRBCEiwAU_V9hxUdlkTEPve9Oy9hG8ScomewCfxr9Gg6GnmY6OJq3cgEcMhKApI2CxoCZWIQAvD_BwE&i=5612cbe46ed24cafb5cae011&o=5d5b15ed6c28a3cb5072ebb5&opn=YSMESP&sellerid=02&wt.srch=1#info-section

- **O livro "Família, Afeto e Finanças"** – "Muitas vezes tentamos externar pelo dinheiro o que está em nosso coração, em nosso ser. Se as pessoas falassem, sentissem e expressassem mais o "eu sinto muito..." ou o "eu te amo", elas precisariam gastar muito menos com persentes, roupas e outros bens materiais." De Angélica R. Santos e Rogério Olegário do Carmo, daqui de Brasília!

**ATENÇÃO!**

1 - Os links indicados são para mostrar de onde tirei as informações que acompanham os livros e documentários, não são propaganda nem estímulo à compra de nenhum material, até porque hoje em dia muitos desses produtos estão disponíveis gratuitamente. Faça bom uso!! ;)
2 – Se eu li/vi todo esse material? A maioria sim! Os que não li ainda pretendo fazê-lo em breve.

Subsecretaria de
Gestão de Pessoas

BAIXAR ARQUIVO
**QR CODE**

Secretaria de Estado
de Educação

GDF
É tempo de ação.