

DEVO CONFIAR EM INFLUENCERS PARA TOMAR DECISÕES FINANCEIRAS?

A **forma como gerimos as nossas finanças** pode ter um impacto direto na nossa **Saúde Psicológica** e **Bem-estar**. Decisões financeiras equilibradas ajudam-nos a sentir mais segurança e controlo sobre o futuro, enquanto decisões impulsivas ou mal informadas podem gerar stresse, ansiedade e dificuldades financeiras acrescidas.

As **redes sociais** tornaram-se uma fonte comum de informação financeira, mas **nem todas as recomendações são credíveis ou ajustadas às nossas necessidades**. É importante estarmos atentos aos **sinais de alerta** e refletirmos antes de seguir conselhos financeiros, espe-

cialmente de *influencers* sem formação adequada.

Antes de seguir um/a influencer financeiro ou **seguir um dos seus conselhos financeiros**, reflita e responda às perguntas seguintes, **assinalando com um ✓ sempre que a resposta às afirmações for “sim”**.

O objetivo desta **checklist** é ajudar a reconhecer se está a ser influenciado/a por informação pouco fiável. Se se sentir ansioso/a, inseguro/a ou preocupado/a com as suas finanças, lembre-se que pode procurar ajuda profissional. Um/a **Psicólogo/a pode ajudar!**

- O/A *influencer* dá poucos ou nenhuns detalhes sobre a sua formação ou certificação na área financeira?
- Já vi este/a *influencer* associado a polémicas financeiras, como a promoção de produtos fraudulentos ou esquemas que lesaram outras pessoas?
- Usa linguagem emocional ou promessas como “fica rico/a rapidamente” ou “não percas esta oportunidade”?
- Não declara se está a ser pago/a para promover determinado produto financeiro?
- Promove produtos de alto risco (ex.: criptomoedas ou investimentos muito novos e pouco testados)?
- Promove exclusivamente estratégias de investimento “alternativas” e rejeita métodos mais tradicionais, como poupanças ou fundos regulados?
- O/A *influencer* usa mensagens que fazem parecer que, se não estamos a ter sucesso financeiro, a culpa é exclusivamente nossa, porque não estamos a “esforçar-nos” ou a “arriscar o suficiente”?
- Quando oiço ou leio este/a *influencer*, fico tentado/a a usar dinheiro que não posso perder para realizar o investimento que sugere?
- Quando oiço ou leio este/a *influencer* tendo a acreditar nele/a porque tem muitos seguidores/as e/ou porque muitas pessoas colocam nos comentários que aderiram aos produtos que promove?
- A/o *influencer* não recomenda que faça pesquisas adicionais além do que diz?

CHAVE DE LEITURA

0 — 2 ✓

Mantenha o pensamento crítico!

Explore o perfil do/a *influencer* e continue a verificar a fiabilidade das suas fontes. Explore outras informações antes de tomar qualquer decisão.

3 — 7 ✓

Tenha cuidado!

Existem vários sinais de alerta. Pode estar a sentir alguma pressão para agir e “aproveitar a oportunidade certa”. Faça primeiro uma pesquisa mais exaustiva e fale com alguém de confiança (por exemplo, um/a profissional de finanças qualificado) antes de agir.

8 — 10 ✓

PÁRE!

Alerta máximo! Este/a *influencer* não parece ser confiável! Pode estar a sentir uma combinação intensa de medo de perder uma oportunidade ou até culpa pelo seu suposto insucesso financeiro. Não tome decisões com base nesta pressão manipuladora ou com base em promessas irreais. Procure informação credível e fale com um/a profissional especializado.