

Dívidas afetam a saúde mental de 3,1 milhões de inadimplentes no Pará

Category: GERAL, PARÁ, SAÚDE

escrito por Alice Ketllen | 17 de setembro de 2026



O desequilíbrio financeiro ultrapassou a esfera do bolso e passou a impactar diretamente o bem-estar emocional da população. No Pará, cerca de 3,1 milhões de pessoas estão inadimplentes, o que representa aproximadamente 49% da população adulta do estado.

Em todo o país, o total de endividados alcançou 83,9 milhões de pessoas, segundo levantamento da Serasa em parceria com o Instituto Opinion Box. O estudo revela que 89% dos entrevistados sentem reflexos diretos dos problemas financeiros na saúde mental, apontando prejuízos na qualidade do sono (71%), alterações de humor (53%), queda na autoestima (50%) e instabilidade emocional (47%).

A psicóloga Luciane Martins explica que a preocupação contínua com pendências financeiras deflagra o processo de ruminação mental, quando a pessoa pensa insistentemente nos problemas sem vislumbrar saídas imediatas. Esse estado de estresse permanente mantém o organismo em alerta, prejudicando a memória, a concentração e a tomada de decisões. A perda do controle financeiro também pode gerar um sentimento análogo ao luto, no qual o indivíduo sente que perdeu sua dignidade e autonomia, provocando irritabilidade e conflitos no ambiente

familiar e de trabalho.

De acordo com Lucas Tossali, especialista em educação financeira da Serasa, o endividamento costuma resultar da soma entre orçamentos apertados, imprevistos e o uso contínuo do crédito como extensão da renda. Para recuperar o controle sem agravar o desgaste emocional, a recomendação é mapear detalhadamente todas as entradas e saídas financeiras e buscar a renegociação de débitos com parcelas realistas que não comprometam o sustento básico.

Quando o estresse financeiro manifesta sintomas como insônia prolongada, fadiga constante e alterações de apetite, a orientação é buscar suporte psicológico. Além de consultas particulares, o atendimento pode ser feito de forma gratuita na rede pública por meio de Unidades Básicas de Saúde (UBS), Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) e clínicas-escola de universidades.

Fonte: **Diário do Pará** e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 17/09/2026/15:12:20

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)

- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](tel:93984046835)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:93984046835) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*