



**CONCURSO PÚBLICO PARA ADMISSÃO AO BACHARELADO
EM CIÊNCIAS POLICIAIS DE SEGURANÇA E ORDEM PÚBLICA
DA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SÃO PAULO**

2. PROVA DE ESCOLARIDADE
(Parte II)

INSTRUÇÕES

- Confira seu nome e número de inscrição impressos na capa deste caderno.
- Assine apenas no local indicado na capa, qualquer identificação no corpo deste caderno acarretará a anulação da redação.
- Esta prova contém uma proposta de redação
- O texto definitivo deverá ser feito com caneta de tinta azul ou preta, no espaço reservado para tal.



Texto 1

A relação entre dinheiro e bem-estar é mais próxima do que muita gente imagina. Segundo a psicóloga Ana Café, a saúde financeira está diretamente conectada à saúde mental. Problemas para lidar com as finanças podem desencadear sintomas como ansiedade, insônia e até taquicardia. “Não tem como pensar em bem-estar integral sem considerar a questão financeira”, afirma Ana.

Leonardo Oliveira. *Ansiedade financeira: psicóloga explica o que significa*. Disponível em: <https://www.bnews.com.br/noticias/economia-e-mercado/ansiedade-financeira-psicologa-explica-o-que-significa.html>. 23.05.2025. Adaptado.

Texto 2

Mais comum do que imaginamos, o estresse financeiro ocorre quando uma pessoa se sente sobrecarregada pelas pressões financeiras, levando a preocupações persistentes e incertezas sobre o dinheiro com impactos negativos na saúde e nas relações interpessoais. Dados de 2022 da Federação Brasileira de Bancos (FEBRABAN), com apoio técnico do Banco Central (BC), evidenciaram que 56,1% percebem as finanças como motivo de estresse na família e 71% relataram que convivem em meio ao estresse financeiro há mais de 1 ano.

Como o estresse financeiro é um tipo de estresse crônico, o impacto na saúde e no bem-estar pode ser significativo e não deve ser ignorado. Dentre as consequências, estão impactos na saúde física e mental, problemas de relacionamentos e dificuldades em tomar decisões. O estresse financeiro é uma experiência comum e desagradável, mas não precisa ser debilitante. Com compreensão, planejamento e apoio adequados, é possível enfrentá-lo.

Maria Adriana Campêlo. *Estresse financeiro: causas, consequências e estratégias de enfrentamento*. Disponível em: www.gov.br/investidor/pt-br/penso-logo-invisto/estresse-financeiro-causas-consequencias-e-estrategias-de-enfrentamento. 18.09.2023. Adaptado.

Texto 3

Pensamos em algo e pronto: a oferta já aparece nas redes sociais, na internet. É muita tentação. “Mas existem maneiras de desligar esse processo de querer, de aproveitar oportunidades que a gente sente só naquele momento do consumo. Nossa mente cria narrativas para justificar o impulso da compra. Coisas como: ‘ah, é uma boa oportunidade’; ‘quero o prazer imediato e vou pagar no futuro, com o cartão de crédito’” diz a especialista em economia comportamental Flávia Ávila.

Para evitar essa gastança de dinheiro à toa, Rodrigo Dias, planejador de finanças pessoais, diz que é preciso desarmar os gatilhos que o marketing ativa em nós para o consumo. Evitar a exposição ao consumo é uma delas. Se você não quer gastar, não vá ao shopping. Mas tenha calma. Devido a mentalidades profundamente arraigadas, efetuar mudanças não é fácil. A transformação é um processo lento. É como tratar uma doença crônica: exige paciência, perseverança e determinação.

Lilian Cunha. *Seu cérebro quer te convencer a consumir*. Disponível em: www.cnnbrasil.com.br/economia/macroeconomia/seu-cerebro-quer-te-convencer-a-consumir-veja-como-resistir-as-tentacoes-de-gastar/. 01.04.2022. Adaptado.

Com base nos textos apresentados e em seus próprios conhecimentos, escreva um texto dissertativo-argumentativo de, no máximo, 30 linhas, empregando a norma-padrão da língua portuguesa, sobre o tema:

COMO LIDAR COM O ESTRESSE FINANCEIRO EM UMA SOCIEDADE CONSUMISTA?

Proposta APMBB CFO PM-SP 2025

TEMA: COMO LIDAR COM O ESTRESSE FINANCEIRO EM UMA SOCIEDADE CONSUMISTA?

Modelo Nota Máxima do Professor

Vivemos em uma sociedade em que o consumo é constantemente incentivado, seja por meio de propagandas, redes sociais ou facilidades de crédito. Nesse contexto, muitos indivíduos desenvolvem hábitos financeiros descontrolados que, somados à pressão econômica, contribuem significativamente para o estresse financeiro. Esse tipo de estresse, segundo especialistas, afeta não apenas a saúde mental, mas também as relações interpessoais e a qualidade de vida como um todo.

De acordo com dados da FEBRABAN em parceria com o Banco Central, mais da metade das famílias brasileiras considera as finanças motivo de estresse. Esse número alarmante revela uma realidade preocupante: a dificuldade de administrar recursos em meio a um cenário que estimula o consumo por impulso. Como mostra a economia comportamental, muitos consumidores são levados a gastar não por necessidade, mas por gatilhos emocionais estimulados por estratégias de marketing.

Para enfrentar essa realidade, é fundamental adotar medidas de educação financeira. Aprender a planejar o orçamento doméstico, evitar compras impulsivas e estabelecer metas claras de poupança são atitudes que ajudam a promover maior estabilidade econômica e emocional. Além disso, limitar o acesso a ambientes de consumo excessivo, como shoppings e marketplaces digitais, pode reduzir as tentações e facilitar o autocontrole.

Em conclusão, lidar com o estresse financeiro exige mais do que simplesmente cortar gastos: trata-se de mudar mentalidades, hábitos e relações com o dinheiro. Por meio da informação, planejamento e apoio psicológico, é possível enfrentar esse desafio e alcançar um bem-estar integral, mesmo diante de um cenário fortemente consumista.

Proposta APMBB CFO PM-SP 2025

TEMA: COMO LIDAR COM O ESTRESSE FINANCEIRO EM UMA SOCIEDADE CONSUMISTA?

Modelo Nota Máxima do Professor

O estresse financeiro é uma realidade crescente na sociedade contemporânea, impulsionada por um modelo econômico que valoriza o consumo imediato e a ostentação de bens materiais. Em um mundo no qual a exposição constante à publicidade e ao marketing digital incentiva o desejo de compra, muitos indivíduos acabam assumindo compromissos financeiros que excedem suas capacidades, resultando em ansiedade, insônia e desgaste emocional.

Dados da Federação Brasileira de Bancos (FEBRABAN) mostram que mais de 70% dos brasileiros convivem com estresse financeiro há mais de um ano. Essa situação revela não apenas uma crise econômica, mas também um desequilíbrio psicológico e comportamental gerado por hábitos de consumo descontrolado e falta de educação financeira. Em um ambiente onde o valor pessoal é frequentemente associado ao que se possui, torna-se difícil resistir às pressões sociais para consumir.

Para lidar com esse cenário, é fundamental investir em educação financeira desde os primeiros anos escolares. Ensinar crianças e jovens a organizar um orçamento, diferenciar necessidades de desejos e planejar o futuro financeiro pode reduzir significativamente os impactos do consumismo. Além disso, é necessário promover o autocuidado emocional, buscando apoio psicológico quando o estresse financeiro compromete a saúde mental.

Outra estratégia importante é a construção de uma relação mais consciente com o dinheiro. Evitar exposições desnecessárias a estímulos de consumo, como redes sociais e vitrines virtuais, bem como adotar práticas de consumo responsável e sustentável, são formas de romper com o ciclo do endividamento e recuperar o equilíbrio emocional e financeiro.

Portanto, enfrentar o estresse financeiro em uma sociedade consumista exige mudanças estruturais e individuais. Combater o consumismo desenfreado, fomentar a educação financeira e buscar apoio emocional são caminhos essenciais para garantir saúde mental, estabilidade econômica e qualidade de vida.