



# COMO SAIR DAS DÍVIDAS EM 10 PASSOS

UM GUIA PARA CONQUISTAR O TÃO SONHADO  
EQUILÍBRIO FINANCEIRO



# COMO SAIR DAS DÍVIDAS EM 10 PASSOS



## **QUEM BUSCA SAÚDE E BEM-ESTAR FINANCEIRO SABE:**

a conquista de um orçamento equilibrado e a construção de um futuro estável passa, necessariamente, por um plano de quitação de dívidas em atraso.

Restrição de crédito é apenas uma das consequências de não pagar as contas em dia. Além de representarem um obstáculo para nossos sonhos e planos futuros, as dívidas também ameaçam nossa paz mental e nossas noites de sono, impedindo-nos de tomar decisões racionais e fazer coisas simples do dia a dia.

Insônia, queda na autoestima, irritação e perda de produtividade são apenas alguns dos impactos que o acúmulo de pendências financeiras pode causar no nosso estado emocional.

Se você tem experimentado constante dificuldade para organizar as suas finanças pessoais, e no horizonte do seu planejamento só o que consegue ver é um amontoado de dívidas, saiba que não está sozinho e que a chave para virar esse jogo pode estar nas suas mãos.

Este e-book foi feito para mostrar que, pouco a pouco, com organização e disciplina, é possível sim se livrar dos obstáculos que estão te impedindo de pôr as contas em dia e retomar as rédeas do seu orçamento pessoal.

**Boa leitura!**



# INADIMPLÊNCIA HOJE NO BRASIL

**BOLETOS, PRESTAÇÕES E DÍVIDAS QUE SE ACUMULAM, SEM QUE VOCÊ CONSIGA SEQUER DISTINGUIR AS ATRASADAS DAS QUE AINDA ESTÃO PARA VENCER.**

Se você se identifica com essa situação, saiba que ela é mais comum do que se imagina. As dívidas em atraso têm tirado o sossego e as noites de sono de cada vez mais brasileiros. Ao todo, são mais de 70 milhões de inadimplentes – ou seja, quatro a cada dez brasileiros\*.

Os dados são ainda mais alarmantes quando associados ao percentual de famílias endividadas, que também não para de crescer, tendo atingido em janeiro a marca recorde de 80% dos lares brasileiros.

**SE VOCÊ TAMBÉM FAZ PARTE DESSAS ESTATÍSTICAS, QUE TAL COMEÇAR A PENSAR EM PÔR A CASA EM ORDEM?**



# POR QUE NOS ENDIVIDAMOS?

Quem nunca atravessou uma fase de turbulência financeira que atire a primeira pedra. O orçamento começa a não fechar no fim do mês, deixamos de pagar uma conta aqui, fazemos um empréstimo ali, refinanciamos o carro ou a casa, recorremos ao crédito para suprir necessidades básicas e, quando nos damos conta, estamos presos em um ciclo vicioso difícil de sair.

## CONSEQUÊNCIAS DA INADIMPLÊNCIA

A mais temida consequência da inadimplência é ter o “nome sujo” ou negativado. Isso acontece quando os órgãos de proteção ao crédito vetam a concessão de crédito ao devedor, resultando em:

- **DIFICULDADE** para conseguir empréstimos;

- **RESTRIÇÕES** para ser aprovado em um financiamento de imóvel, carro ou outros bens

- **OBSTÁCULOS** para abrir uma conta corrente ou obter um cartão de crédito

- **INCAPACIDADE** para organizar, planejar, alcançar objetivos e ter uma vida financeira saudável

# PRINCIPAIS VANTAGENS DE SAIR DA INADIMPLÊNCIA

## MAIS SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR

O impacto da inadimplência vai além das finanças; ela afeta profundamente o bem-estar emocional e psicológico.

A preocupação constante com as dívidas pode levar a estresse, ansiedade e até depressão. Ao sair da inadimplência, você não apenas alivia essa carga emocional, mas também melhora significativamente sua qualidade de vida e saúde mental.



## MELHORES CONDIÇÕES DE CRÉDITO

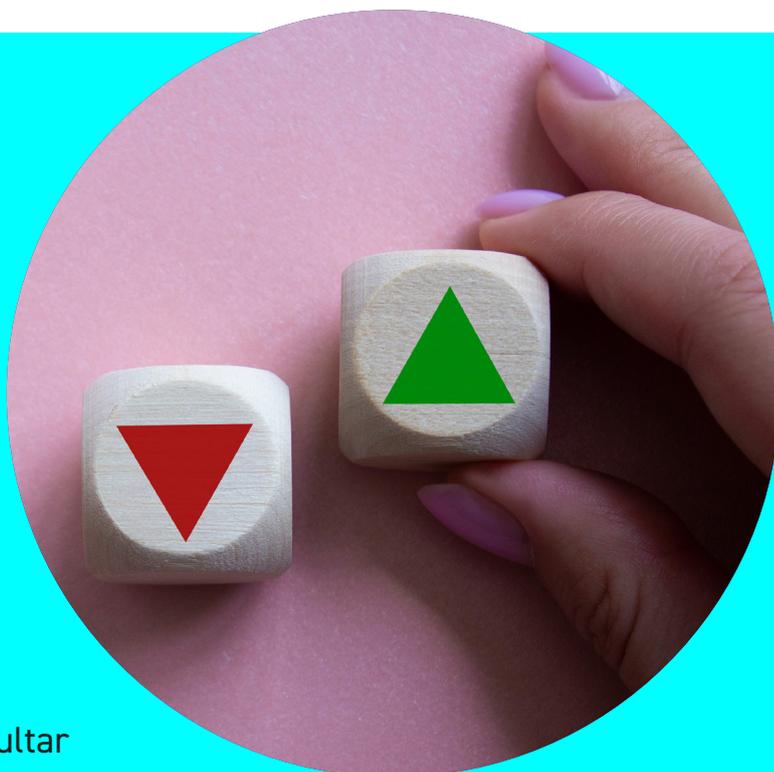
Quando você está inadimplente, seu score de crédito é afetado negativamente, o que pode dificultar a aprovação de empréstimos e financiamentos ou resultar em taxas de juros mais altas. Ao regularizar sua situação financeira, seu score de crédito começa a se recuperar, possibilitando acesso a melhores condições de crédito, taxas de juros mais baixas e uma gama mais ampla de produtos financeiros.

## CAPACIDADE DE PLANEJAMENTO

A inadimplência pode ser um obstáculo significativo para a realização de planos futuros, seja de comprar uma casa, investir em educação ou iniciar um negócio próprio. Sair dessa situação abre as portas para que você possa planejar e concretizar seus objetivos de longo prazo sem as restrições impostas pelas dívidas.

## FORMAÇÃO DE UMA RESERVA DE EMERGÊNCIA

Com as dívidas regularizadas é possível começar a construir uma reserva de emergência, essencial para lidar com imprevistos sem cair novamente na inadimplência. Essa reserva financeira proporciona uma sensação de segurança e estabilidade, permitindo que você enfrente desafios financeiros inesperados com mais tranquilidade.





# SAINDO DAS DÍVIDAS EM 10 PASSOS

**Sair da inadimplência é um desafio que requer disciplina, planejamento e, muitas vezes, mudanças no estilo de vida. Confira a seguir 10 dicas práticas e eficazes para ajudá-lo nessa jornada. Vamos explorar estratégias para reduzir suas dívidas, criar um plano de pagamentos, desenvolver hábitos financeiros saudáveis e garantir um futuro financeiro próspero.**

1

## ENTENDA A ORIGEM DO SEU ENDIVIDAMENTO

Embora o principal fator que leva as pessoas ao endividamento seja o desemprego, o acúmulo de dívidas também costuma estar associado a inúmeras outras causas. A falta de organização financeira é uma delas, e pode ser combatida com um pouco de esforço e disciplina. Procure diferenciar se o endividamento foi contraído em um cenário de crise econômica, em razão de um imprevisto pontual ou de um momento de transição, ou se ele é recorrente, fruto da falta de planejamento, de consumo impulsivo, do uso excessivo do cartão de crédito, da ausência de uma reserva financeira e assim por diante.





## 2 ENCARE DE FRENTE

Fechar os olhos para uma situação ruim não vai fazer que ela se resolva sozinha.

Muito pelo contrário: as dívidas vão continuar existindo, tirando o seu sossego e, o que é pior, acumulando juros. Para resolver pendências varridas para debaixo do tapete e, em muitos casos, ali mantidas por anos, é preciso estar disposto a fazer uma revisão de nossos próprios hábitos, reconhecer nossos deslizes e mergulhar em um processo profundo de autoconhecimento.

Pessoas endividadas tendem a se sentir culpadas ou mesmo envergonhadas pela situação em que se encontram e, por isso, acabam evitando olhar de frente para seus débitos e vão “empurrando com a barriga” até chegarem ao limite. Não deixe que isso aconteça com você!

## 3 RELACIONE SUAS DÍVIDAS

É hora de avaliar honestamente sua situação financeira atual. Faça um mapeamento geral do seu cenário financeiro, construindo um orçamento abrangente, que permita entender exatamente onde você está pisando e qual o impacto das dívidas na sua saúde financeira.

## 4\_ DEFINA METAS FINANCEIRAS

Definir metas financeiras é fundamental para manter-se motivado e focado em seu objetivo de sair das dívidas. Crie metas realistas, tanto de curto quanto de longo prazo.

Também é importante definir um percentual máximo da sua renda para amortizar dívidas.

O ideal é ter no máximo 20% da renda comprometida com o pagamento de dívidas.

Se esse valor foi ultrapassado, então é hora de negociar prazos e parcelas e, principalmente, de parar de assumir novas dívidas.

**Uma dica que pode ser útil ao estabelecer suas metas é usar o método SMART, sigla em inglês para os seguintes requisitos:**

**SPECIFIC (ESPECÍFICAS)**

**MEASURABLE (MENSURÁVEIS)**

**ACHIEVABLE (ALCANCÁVEIS)**

**REALISTIC (REALISTAS)**

**TRACKABLE (RASTREÁVEIS)**



Esses cinco critérios permitem imprimir precisão e objetividade ao que você quer realizar. Afinal, há uma grande diferença entre dizer “preciso me livrar das dívidas” e “vou quitar uma dívida de 100 mil reais até o final de 2023”.

## 5\_ DÉCIDA QUAIS DÍVIDAS QUITAR PRIMEIRO



Analise os riscos relacionados a cada dívida, como perda de um patrimônio financiado, corte de um serviço essencial etc. Dívidas com o banco ou com o cartão de crédito nem sempre parecem as mais urgentes, mas em geral são as mais caras e por isso o ideal é não atrasá-las. Se for o caso, renegocie ou transfira a dívida para uma instituição com juros menores.

**Outra coisa: se você está pagando taxas de 5% a 10% ao mês, procure uma maneira de trocar a dívida. Ou seja, tomar um empréstimo que quite sua dívida atual e cobre juros menores, de preferência inferiores a 3% ao mês.**

## 6\_ QUANDO POSSÍVEL, RENEGOCIE

O acordo para pagamento de dívida nada mais é do que o resultado de uma negociação entre credor e devedor, na qual são estabelecidas condições que viabilizem esse pagamento. Por meio dele, é possível, pro exemplo, obter taxas reduzidas, prazos estendidos para quitação, além de descontos e abatimentos que podem chegar, acredite, a mais de 90%.

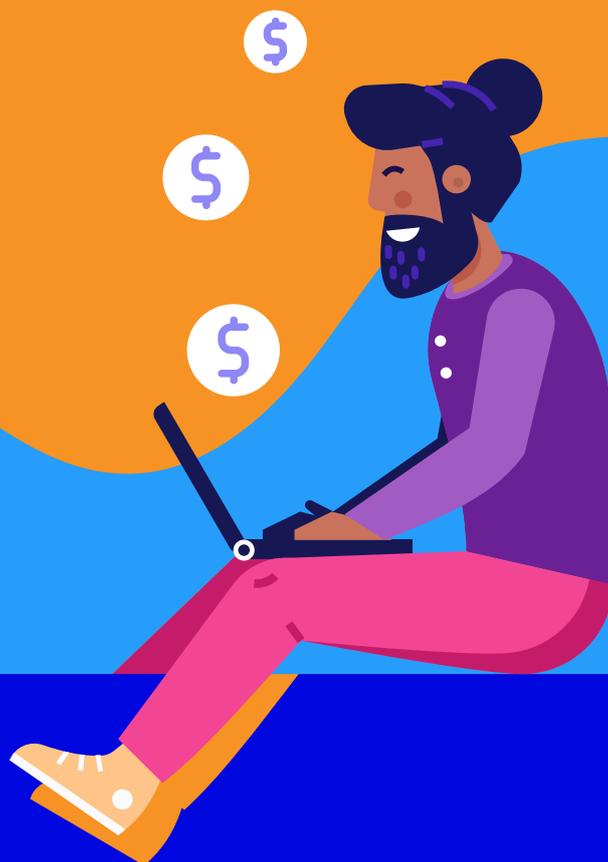
**Ao negociar um acordo, é importante analisar bem as condições oferecidas e não ir aceitando a primeira proposta. Busque algo que seja capaz de cumprir para evitar novas pendências.**

# 7

## BUSQUE SOLUÇÕES DIGITAIS

O avanço da tecnologia, especialmente a partir da pandemia, favoreceu muito os processos de regularização de dívidas pela internet, sem precisar sair de casa. As plataformas de negociação de dívidas têm evoluído muito nas condições que oferecem, permitindo ao devedor buscar virtualmente as condições ideais para a sua situação, com vantagens que vão desde agilidade para fechar o acordo até descontos e prazos alongados.

**Essas plataformas contam com recursos que facilitam acordos de pagamento, funcionando como um encontro virtual entre devedores e credores, sem que haja necessidade de um contato pessoal. Como esses procedimentos requerem o compartilhamento de dados pessoais, é importante conferir sempre se você está em um ambiente seguro.**





## 8 ORGANIZE O FLUXO DE CAIXA

A análise do fluxo de caixa é essencial para identificar oportunidades de reduzir despesas. Separe os gastos com parcelas e confira qual seu valor mensal. A partir disso, renegocie todos os seus débitos em parcelas que caibam no orçamento. Além disso, é essencial evitar novas dívidas. Ponha um freio nas compras parceladas e controle o uso do cartão de crédito, procurando se vigiar para não fazer compras impensadas e impulsivas.

## 9 CÔMECE A POUPAR

Enquanto “economizar” significa não gastar de forma desnecessária, ou seja, evitar compras supérfluas e consumir com controle, poupar está atrelado ao ato de guardar uma parte do dinheiro que se ganha. Para poupar, é preciso não somente economizar, mas também direcionar o dinheiro não gasto para um fim específico: o seu “cofrinho”. Organize seu orçamento de modo que haja sobras de caixa mensais, mesmo enquanto ainda estiver quitando suas dívidas. A formação de uma reserva de liquidez poderá absorver imprevistos e evitar novo endividamento.

# 10 BÚSQUE AJUDA E CONHECIMENTO



Aprenda sobre finanças pessoais, investimentos e planejamento financeiro. A educação financeira é um processo gradual, por meio de pequenas mudanças a serem incorporadas aos nossos hábitos e ao nosso estilo de vida. Existem muitos livros, cursos e recursos online disponíveis para ampliar seu conhecimento nessa área.

**Se sentir que está sobrecarregado com suas dívidas, considere buscar o aconselhamento financeiro de um especialista, que poderá ajudá-lo a criar um plano personalizado de quitação.**

A jornada para se livrar das dívidas pode ser desafiadora, mas é importante perseverar. Ao longo dessa jornada, aprimoramos pouco a pouco o modo como organizamos nossas finanças e desenvolvemos consciência sobre nossos ganhos e gastos e sobre como gerenciamos nossos investimentos, planejamos nossas contas e o nosso futuro. Assim nos tornamos capazes de fazer melhores escolhas financeiras e conquistar nossa autonomia.

**Siga seu plano financeiro com disciplina e lembre-se:**

cada pequeno passo conta. Ao cumprir essas etapas com determinação, você estará no caminho certo para uma vida financeira mais saudável e livre de dívidas.

# BORA COMEÇAR?

\*segundo Indicador da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e do Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil).

