

Vida Financeira em Equilíbrio

Cartilha para colaboradores

Dívidas: por onde começar

Informação para decidir. Apoio para recomeçar.

Ficar com dívidas acumuladas acontece com muita gente, em algum momento da vida. Não é uma questão de ser "bom" ou "ruim" com dinheiro — muitas vezes é uma combinação de imprevistos, renda que não acompanha as despesas, ou decisões tomadas sob pressão.

O primeiro passo para sair dessa situação não é se cobrar, e sim entender com clareza onde você está. Esta cartilha traz um caminho simples para organizar as ideias e saber a quem recorrer.



Sincomavi

Como saber se a dívida está pesando demais

Alguns sinais ajudam a perceber quando é hora de agir com mais atenção:

Usar cartão de crédito ou empréstimo para pagar despesas básicas, como alimentação.

Atraso recorrente em água, luz, aluguel ou alimentação.

Contratar uma dívida nova só para pagar uma dívida antiga.

Esconder contas ou boletos da família.

Perder o sono pensando em dinheiro.

Usar empréstimo para apostar ou tentar recuperar perdas.

Gastar hoje um dinheiro que só vai entrar no futuro (13º, férias, restituição) repetidamente.

Reconhecer esses sinais não é motivo de vergonha. É a parte mais importante para conseguir agir a tempo.

Dois momentos diferentes

Vale diferenciar duas situações, porque o caminho pode mudar um pouco:

Endividamento administrável

As dívidas existem, mas ainda é possível organizá-las com planejamento, cortando gastos e renegociando prazos.

Superendividamento

Se, mesmo cortando o que não é essencial, ainda falta dinheiro para pagar moradia, alimentação, saúde e transporte, você pode estar em situação de superendividamento, e existe proteção legal para isso.

Por onde começar: passo a passo

Passo 1. Faça uma lista completa de tudo o que você deve

Sem lista completa, não dá para planejar nada. Vale anotar até as dívidas pequenas, ou com familiares e amigos.

- Use a tabela desta cartilha para listar cada dívida (próxima página).
- Não pule nenhuma, mesmo as que parecem pequenas ou constrangedoras.

Passo 2. Separe o que é essencial do que pode esperar

Moradia, alimentação, saúde e transporte para o trabalho vêm primeiro. O resto pode ser reorganizado com mais calma.

- Liste suas despesas fixas essenciais do mês.
- Veja o que sobra, se sobrar, para as dívidas.

Passo 3. Não contrate uma dívida nova para pagar uma dívida antiga sem antes comparar o custo total

Esse movimento costuma aliviar por poucos dias e aumentar o problema depois, com mais juros e mais parcelas.

- Antes de contratar qualquer novo empréstimo, compare o CET, o prazo, o valor da parcela e o total que será pago.
- Antes de qualquer novo empréstimo, revise as cartilhas "Consignado" e "FGTS" desta campanha.

Passo 4. Fale diretamente com quem está cobrando

Evitar o contato costuma piorar a situação. Muitas empresas oferecem alternativas de negociação quando percebem que o consumidor não conseguirá pagar as condições originais.

- Pergunte por desconto para pagamento à vista.
- Pergunte por um parcelamento que caiba no seu orçamento real — não no que parece "razoável" para quem está cobrando.
- Peça sempre a proposta por escrito antes de aceitar.

Passo 5. Use canais gratuitos de orientação e negociação

Existem canais públicos, gratuitos, para ajudar a negociar ou entender seus direitos (veja a tabela mais adiante).

Passo 6. Se as contas essenciais não fecham mesmo assim, conheça seus direitos

Se, mesmo cortando o que não é essencial, ainda falta dinheiro para pagar moradia, alimentação, saúde e transporte, você pode estar em situação de superendividamento — e existe proteção legal para isso.

Passo 7. Peça apoio para alguém de confiança

Organizar dívidas sozinho é mais difícil. Conversar com um familiar, amigo ou buscar orientação profissional ajuda a manter a clareza e a calma nesse processo.

Minha lista de dívidas

Preencha com calma. Isso é só para você organizar as ideias — não precisa mostrar a ninguém.

Credor	Valor total	Valor da parcela	Situação (em dia / atrasada)	Prioridade

 Dica 1: dívidas de moradia e das contas essenciais costumam ser prioridade — atrasá-las traz consequências mais imediatas do que atrasar outras.

Dica 2: Utilize as ferramentas da Plataforma Meu Bolso em Dia: <https://plataforma.meubolsoemdia.com.br/>.

Um outro exercício de controle orçamentário e endividamento é elencar qual compromisso vem primeiro.

Como uma ferramenta de decisão. Exemplo:

Prioridade 1 — sobrevivência e moradia

Alimentação, aluguel, água, luz, gás, medicamentos e transporte necessário para trabalhar.

Prioridade 2 — dívidas que podem gerar perda imediata de um bem ou serviço essencial

Avalie especialmente financiamentos, garantias e contratos que possam gerar consequências mais graves.

Prioridade 3 — demais dívidas de consumo

Cartão, empréstimos pessoais, compras parceladas e outras obrigações podem ser negociados depois de assegurar o básico.

A Lei do Superendividamento

Essa lei protege quem age de boa-fé e não consegue pagar suas dívidas de consumo sem comprometer as despesas essenciais da casa. Ela permite buscar uma repactuação — ou seja, um novo acordo de pagamento — que caiba na sua realidade.

Isso não significa perdão automático da dívida nem redução obrigatória de juros. Além disso, a proteção não se aplica automaticamente a todos os tipos de dívida. Algumas operações, como financiamentos imobiliários, crédito rural e determinadas dívidas com garantia real, têm regras próprias.

Esta cartilha não promete redução automática de juros: cada contrato precisa ser analisado individualmente. O caminho seguro é buscar orientação nos canais oficiais abaixo, que podem avaliar o seu caso específico.

Onde buscar ajuda gratuita

Canal	Como pode ajudar
Procon da sua cidade	Orientação gratuita sobre seus direitos como consumidor e apoio em negociações com empresas.
Consumidor.gov.br	Plataforma gratuita do governo para reclamar e negociar diretamente com empresas participantes. A empresa participantes tem até 10 dias para responder.
Defensoria Pública	Orientação jurídica gratuita para quem não tem condições de pagar um advogado, incluindo casos de superendividamento.
O próprio credor (banco, financeira, loja)	Pode negociar diretamente prazos, descontos ou repactuação — muitas vezes é o caminho mais rápido.



Cuidado com promessas milagrosas

Desconfie de quem promete "limpar seu nome" na hora, mediante pagamento adiantado.

Desconfie de quem cobra pagamento antecipado para 'limpar seu nome', negociar suas dívidas ou garantir um desconto.

Nunca entregue senha, código de confirmação ou acesso a contas bancárias e ao gov.br para intermediários.

Leia com atenção qualquer acordo antes de assinar — peça tempo, se precisar.

Um lembrete importante

Pedir orientação é voluntário. As informações fornecidas aos canais de atendimento são tratadas de acordo com as regras aplicáveis de proteção de dados e confidencialidade.

Esta cartilha tem caráter informativo geral e não substitui uma análise jurídica ou financeira do seu caso específico. Para decisões importantes, procure os canais gratuitos indicados acima.

Aviso legal

Este material tem caráter exclusivamente informativo e educativo. Ele não constitui aconselhamento jurídico, financeiro, contábil ou de qualquer natureza profissional, e não substitui a análise individualizada de um advogado, economista ou outro profissional habilitado para o seu caso específico.

As informações aqui apresentadas foram elaboradas com base em fontes públicas e na legislação vigente na data de publicação, podendo estar desatualizadas em razão de mudanças posteriores em normas, taxas, limites ou regulamentações. Antes de tomar qualquer decisão, recomenda-se verificar as condições atuais diretamente com as instituições ou órgãos competentes.

O Sincomavi disponibiliza este conteúdo como parte de uma iniciativa de educação e bem-estar financeiro, sem qualquer finalidade de orientar, induzir ou recomendar decisões financeiras específicas. A leitura e o uso deste material são voluntários. Toda decisão financeira tomada pelo leitor — incluindo a contratação, renegociação ou quitação de dívidas, empréstimos ou qualquer outro compromisso financeiro — é de responsabilidade exclusiva do próprio leitor, não cabendo ao Sincomavi qualquer responsabilidade por resultados, perdas ou consequências decorrentes de tais decisões.

Em caso de dúvida sobre a aplicação de qualquer informação à sua situação pessoal, procure orientação profissional especializada ou os canais públicos gratuitos indicados neste material.