



Como quitar **DÍVIDAS E SAIR DO SUPERENDIVIDAMENTO**

O PROCESSO EXIGE MUDANÇA DE HÁBITO E DISCIPLINA



AGENDA

03 A importância do Crédito

04 Excesso de Dívidas

04 Superendividamento

05 Banco Central do Brasil

06 Como quitar Dívidas

07 Estabelecer um Orçamento Realista

07 Escolha uma Estratégia de Pagamento

08 Planejamento para Quitação das Dívidas

08 Estratégia para Quitação da Dívida

09 Negociar com Credores

10 Considere Aumentar a Renda

10 Monitoramento e Ajustes

11 Evitar Novas Dívidas

12 RESUMO

13 ANEXO

A Importância do Crédito

O crédito desempenha um papel fundamental no desenvolvimento econômico e na vida da pessoa física ou jurídica, ele proporciona oportunidades em adquirir bens, produtos e serviços antecipadamente e com isso se torna uma grande alavanca para o crescimento econômico. Dessa maneira ele desempenha um papel crucial em diversas situações e áreas:

Facilitação do Consumo

Estimula o Investimento

Incentivo ao
Crescimento

Dinamismo Econômico

Suporte em Situações
Emergenciais

Inclusão Financeira



Excesso de Dívidas

O excesso de dívidas geram problemas na economia, vida pessoal, familiar, social, profissional, saúde, entre outros. Os sintomas podem ser diversos, como: estresse crônico, ansiedade e depressão, desânimo e pressão alta. Impactos no relacionamento conjugal geram: desentendimento, brigas, divórcio e infidelidade financeira. Por último, a negativação do CPF.

Superendividamento

O superendividamento ocorre quando uma pessoa ou família contrai dívidas que excedem sua capacidade de pagamento, resultando em dificuldades para cumprir obrigações financeiras e manter o padrão de vida. Este fenômeno é um problema crescente, especialmente em economias onde o acesso ao crédito é facilitado e pode ter consequências sérias tanto para o indivíduo quanto para a economia em geral.



Banco Central do Brasil

O Banco Central do Brasil utiliza quatro critérios para identificar se a pessoa possui endividamento de risco ou superendividamento. São eles:



01.

CRITÉRIO

Se as dívidas comprometem mais da metade da renda da pessoa. Ou seja, se ela ganha dois mil reais, por exemplo, e após pagar as dívidas, fica com menos de mil reais.

02.

CRITÉRIO

Se após pagar as dívidas a renda fica entre 500 e 600 reais, que é abaixo do que se chama linha da pobreza. Imagine o caso de uma pessoa que ganha 3 mil reais e que após pagar as dívidas fica com menos de 600 reais para utilizar naquele mês.

03.

CRITÉRIO

Se a pessoa está inadimplente, ou seja, ela já não consegue quitar as próprias contas.

04.

CRITÉRIO

A pessoa que possui empréstimos e ao mesmo tempo utiliza cheque especial, crédito pessoal e crédito rotativo. Na maioria das vezes, a pessoa pega o crédito de um para quitar o outro. Isso é chamado de multimodalidade.

Como Quitar Dívidas

Quitar dívidas pode parecer um desafio monumental, mas com um planejamento cuidadoso e disciplina é possível se livrar das dívidas e alcançar a estabilidade financeira. Aqui está um guia passo a passo para ajudá-lo a se livrar das dívidas de forma eficaz.

Avaliação da situação financeira: antes de começar a quitar dívidas, leia a Cartilha de Educação Financeira disponível no site: [www.cooperpak.com.br/Educação Financeira](http://www.cooperpak.com.br/Educação_Financeira) e faça o orçamento financeiro anual, é essencial ter uma compreensão clara de sua situação financeira atual.

Liste todas as dívidas: Faça uma lista detalhada de todas as suas dívidas, incluindo o saldo devedor, taxa de juros, valor da parcela do pagamento mensal e prazo de pagamento. Isso inclui cartões de crédito, cheque especial, empréstimos pessoais, financiamentos de carro, imóveis, etc.



Analise sua renda e despesas: Revise suas fontes de renda e crie uma lista completa de suas despesas mensais. Isso ajudará a identificar quanto dinheiro você tem disponível para pagar suas dívidas.

Identifique gastos supérfluos: Veja onde você pode cortar custos desnecessários. Isso pode incluir despesas com entretenimento, assinaturas de serviços que você não utiliza ou refeições frequentes fora de casa. Cuidado com os pequenos gastos, eles são o grande vilão do orçamento.

Estabelecer um Orçamento Realista

Um orçamento bem estruturado é fundamental para gerenciar suas finanças e priorizar o pagamento das dívidas. A etapa mais importante dependerá do conhecimento dos números.

Defina prioridades: Determine quais dívidas são mais urgentes. Priorize aquelas com taxas de juros mais altas, pois elas costumam crescer mais rapidamente.

Alocação de fundos: Direcione qualquer renda extra ou economias resultantes de cortes de gastos para o pagamento das dívidas. Caso a dívida esteja mais de 90 dias atrasada, faça um planejamento para conseguir guardar o montante para quitação.

Escolha uma Estratégia de Pagamento

Existem várias estratégias de pagamento que podem ser eficazes, mas vai depender da sua situação financeira e de suas preferências pessoais.

Método Taxa de Juros: Pague primeiro as dívidas com as maiores taxas de juros enquanto faz os pagamentos mínimos nas outras. Isso pode economizar dinheiro a longo prazo em juros pagos.

Vantagem: Reduz o custo total de juros ao longo do tempo, permitindo que você se livre das dívidas mais caras primeiro.

Método Dívidas Menores: Pague primeiro as menores dívidas, independentemente da taxa de juros. Após pagar uma dívida, mova-se para a próxima menor.

Vantagem: Oferece motivação psicológica ao proporcionar pequenas vitórias rápidas e ajuda manter o impulso.

Importante: Considere a portabilidade de crédito uma possibilidade de transferência de dívida para outra instituição. A portabilidade propicia adquirir: melhores condições, como taxas de juros mais baixas e prazos de pagamento mais flexíveis.

Planejamento para Quitação das Dívidas

Segue exemplo fictício de como alguém pode aplicar essas estratégias:

Situação Inicial: Dívida do Cartão de Crédito Rotativo A:

R\$5.000,00 com taxa de juros de 12,25% a.m sendo 300% a.a.

Dívida do Cartão de Crédito Rotativo B: R\$2.000,00 com 14,35% a.m sendo 400% de juros a.a.

Empréstimo Pessoal: R\$10.000,00 com 5% de juros sendo 79,59% a.a

Obs. 1: Caso possua limite de Crédito Pessoal, utilize essa possibilidade para quitar as dívidas do cartão de crédito. A taxa de juros será bem menor do que as praticadas no cartão de crédito. Embora as instituições financeiras ofereçam uma linha de crédito menor do que as praticadas no rotativo do cartão após 30 dias de inadimplência, não se iluda e saiba que a taxa continua alta.

Obs 2: Desde o dia 01/07/2024 é possível realizar a portabilidade das dívidas do cartão de crédito. Essa opção possibilita transferir a dívida para uma instituição que cobra uma taxa menor. Para identificar as taxas cobradas pelas instituições, pesquise no site do Banco Central do Brasil [www. bcb. gov. br/estatisticas/juros](http://www.bcb.gov.br/estatisticas/juros).

Estratégia para Quitação da Dívida

Avaliação:

Total de R17.000,00 em dívidas com R500,00 disponíveis mensalmente após as despesas.

Método Taxa de Juros Alta:

Pagar R\$500,00 mensalmente no Cartão de Crédito B (14,35% juros) até a quitação.

Após quitar o Cartão B, redirecionar esse valor ao Cartão de Crédito A.

Finalmente, direcionar os R\$500,00 ao Empréstimo Pessoal.

Negociação:

Solicitar redução de juros nos cartões de crédito e evitar possuir muitos cartões. Considerar consolidação das dívidas dos cartões em um empréstimo pessoal com juros mais baixos.

Aumento de Renda

Procure fazer uma renda extra ao trabalhar de freelance, gerando R300,00 adicionais mensais. Será possível somar R800,00 mensais para quitação de dívidas.

Negociar com Credores

Muitas vezes, credores estão dispostos a negociar termos de pagamento para garantir que receberão algum pagamento em vez de nada.

Revisão dos termos: Entre em contato com seus credores para ver se há possibilidade de reduzir taxas de juros ou criar um plano de pagamento mais gerenciável.

Consolidação de Dívidas: Considere consolidar suas dívidas em um empréstimo com uma taxa de juros mais baixa, o que pode simplificar os pagamentos mensais e reduzir o custo total da dívida.

Assessoramento de crédito: Procure um consultor financeiro ou uma agência de aconselhamento de crédito para obter orientação profissional sobre como negociar com credores.

Importante: Considere a portabilidade de crédito uma possibilidade de transferência de dívida para outra instituição. A portabilidade propicia adquirir: melhores condições, como taxas de juros mais baixas e prazos de pagamento mais flexíveis.

Considere Aumentar a Renda

Aumentar sua renda pode acelerar significativamente o processo de pagamento da dívida.

Trabalhos extras: Considere empregos de meio período ou freelances para gerar renda adicional.

Venda de Itens desnecessários: De modo a arrecadar fundos adicionais, venda itens que você não usa mais, como roupas, eletrônicos, utensílios ou móveis.

Bens de valor: caso possua algum patrimônio que possa vender, esse pode ser o momento para recuperar a saúde financeira. A decisão não é fácil, faça uma análise dos pontos positivos e negativos antes de vender.



Monitoramento e Ajustes

Manter o controle de seu progresso é crucial para garantir que você esteja no caminho certo para quitar suas dívidas.

Revisões regulares: Avalie regularmente seu progresso e faça ajustes no orçamento conforme necessário.

Celebrar conquistas: Reconheça e comemore cada meta atingida, como por exemplo, pagar uma dívida específica ou alcançar um marco significativo no pagamento total das dívidas.

Controle a ansiedade: Pode ser desafiador, mas com algumas práticas e mudanças de mentalidade é possível administrar os sintomas e recuperar o controle. Sair de um emaranhado de dívidas não acontecerá "da noite para o dia". Não perca o foco em seu planejamento.

Evitar Novas Dívidas

Após quitar suas dívidas, é importante evitar cair novamente no ciclo de endividamento.

Controle de gastos: Continue monitorando suas despesas e mantendo um orçamento que evite gastos excessivos.

Uso consciente do crédito: Use cartões de crédito de forma responsável, pagando o saldo total a cada mês para evitar juros. Reduza o limite do cartão de crédito para não gastar mais que o necessário.

Reserva de emergência: Mantenha um fundo de emergência para evitar acumular novas dívidas em caso de imprevistos. Este fundo deve cobrir de três a seis meses de despesas básicas.

Planejamento financeiro de longo prazo: Estabeleça metas financeiras claras e mantenha um planejamento de poupança para futuras necessidades.



RESUMO

Quitar dívidas requer paciência, disciplina e planejamento. Ao entender suas finanças, escolher a estratégia de pagamento adequada e evitar novas dívidas, você pode alcançar a liberdade financeira e construir um futuro financeiro mais seguro. Educação financeira não impede você de consumir, mas proporciona equilíbrio e deixa as pessoas mais livres e felizes!



Por: Laércio Magalhães Caires
Educador Financeiro

  @laercioeducadorfinanceiro



ANEXO



Complemento da página 6.

Obs: Acesse o sistema Registrato e consulte seus relatórios de graça. Você terá acesso a informações sobre empréstimos em seu nome, em quais bancos você possui conta, chaves Pix cadastradas, dívidas com órgãos públicos federais, cheques sem fundos e dados de compra ou venda de moeda estrangeira feita por você. Para acessar o Registrato e ver seus relatórios, faça o login no sistema Registrato com a Conta gov.br de nível prata ou ouro.

Utilizar o modelo abaixo para detalhamento das dívida:

Nome do Credor	Valor do Empréstimo	Taxa de Juros	Valor da Parcela	Prazo	Total de Dívida