

Como sair das dívidas em 10 passos

*Um guia completo
para quitar suas dívidas
e conquistar o tão sonhado
equilíbrio financeiro.*



Descubra seu índice de saúde financeira

O I-SFB/FEBRABAN foi criado para ajudar você a fazer um diagnóstico da sua situação atual e encontrar caminhos para melhorar o seu bem-estar financeiro.

Antes de começar a ler nosso e-book, sugerimos que você responda ao questionário do Índice!

O preenchimento é simples, rápido, e você fica sabendo na hora a sua nota geral e, também, as suas notas em cada uma das diferentes dimensões do índice. Assim, fica mais fácil entender os aspectos que você precisa trabalhar para aumentar a sua saúde financeira.

Acesse agora e descubra a sua nota:

<https://indice.febraban.org.br/>



Apresentação

O endividamento e a inadimplência dão dor de cabeça para muitos brasileiros. Todo mundo sabe o quanto é ruim ter restrição de crédito no mercado em função da falta de pagamento de contas, e isso pode acontecer com qualquer pessoa. O importante, nesses momentos, é manter a calma e buscar alternativas para sair dessa situação.

Lembre-se: **você não está sozinho**. Muitas outras pessoas já passaram por isso e conseguiram encontrar seus caminhos para reverter aquele tipo de endividamento de risco, que tira a vida financeira da gente dos eixos.

Mas o que fazer? Como sair das dívidas? Sem dúvida, esse é um questionamento importante em um país que tem dois terços de sua população endividada. Mas, como tudo na vida, as dívidas têm, sim, solução. E é para apoiar você na descoberta de alternativas que preparamos este e-book. Aqui estão **10 passos simples**, que podem ajudar você a sair das dívidas e a recuperar sua saúde financeira.

Neste conteúdo, iremos abordar pontos fundamentais para a quitação de suas pendências, com **dicas valiosas para enfrentar o endividamento** e vencer.

Só você tem o poder de mudar essa realidade. Estamos aqui para te ajudar, mas você precisa dar o primeiro passo. Ler este e-book já é um começo para você recuperar o controle da sua vida financeira. **Priorize esse tempo!**

Boa leitura!



Índice

Parte I: entendendo o endividamento 5

1. Desvantagens de ter o CPF negativado
2. Vantagens de ter o “nome limpo”
3. Principais causas do endividamento

Parte II: como sair das dívidas em 10 passos 10

1. Coloque tudo no papel
2. Organize seu orçamento mensal
3. Converse com a família
4. Defina uma estratégia para pagar
5. Saiba o valor com o qual pode contar
6. Negocie com os credores
7. Tirando o nome da lista de inadimplentes
8. Troque as dívidas mais caras por outras mais em conta
9. Descubra as causas do endividamento
10. Construa hábitos financeiros saudáveis

Bônus: negociando com bancos 20

Considerações finais 21

Meu orçamento mensal 22

Faça o seu controle no dia a dia 23

I. Entendendo o endividamento

Para superar qualquer obstáculo, **é preciso entender o problema**. E com o endividamento não é diferente. Em primeiro lugar, temos de compreender que existem **desvantagens imensas** em estar negativado (ou, como se diz, com o “nome sujo”).

Contas vencidas e não pagas resultam em situações que terminam por levar a problemas maiores, que acabam dificultando ainda mais a vida financeira.

Ao mesmo tempo, contar com um bom nome na praça, um “nome limpo”, traz vantagens que ajudam a crescer financeiramente, obtendo maior conforto, tranquilidade e, claro, melhor qualidade de vida. Aliás, a relação entre as dívidas acumuladas e a chamada **fobia financeira** é bem conhecida, e pode cobrar um alto preço, inclusive em termos de **saúde física e mental**. Por essas razões, em primeiro lugar devemos fazer um exercício pessoal, visualizando e refletindo sobre as desvantagens de um CPF negativado e os benefícios de um “nome limpo”. Afinal, todos sabemos muito bem em qual das duas situações queremos estar.



1. Desvantagens de ter o CPF negativado

De forma geral, as principais (mas não as únicas) desvantagens de um **CPF negativado** são:



Suspensão dos benefícios oferecidos por instituições financeiras



Não ter opções de crédito para emergências



Dificuldade de conseguir financiamentos e crediários



Perda do poder de compra



Problemas para arrumar emprego



2. Vantagens de ter o “nome limpo”

Já entre as vantagens de um “**nome limpo**”, podemos destacar:



Possibilidade de financiar bens, como um imóvel ou carro



Menor restrição para parcelar compras



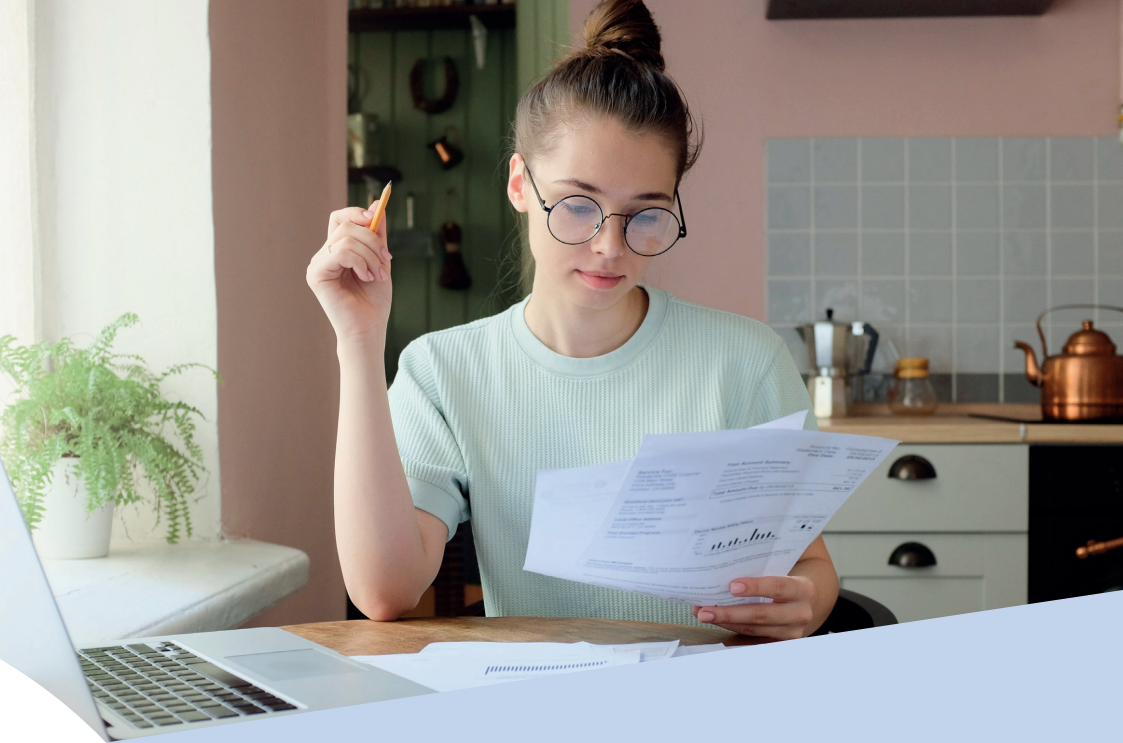
Possibilidade de alugar um imóvel



Maior chance de conseguir um empréstimo



Saúde emocional e bem-estar



Agora que você já conhece as consequências de um CPF negativado e, também, está ciente das vantagens que pode conseguir quitando suas dívidas e “limpando seu nome”, é importante saber **as principais causas do endividamento**. Isso porque, mesmo sabendo como sair das dívidas, é **fundamental** aprender a evitá-las. E é sobre isso que falaremos a seguir.



3. Principais causas do endividamento

Ninguém fica endividado por querer. Mas é fato que existem situações que levam ao endividamento. Seja por problemas pessoais inevitáveis, por falta de preparo para lidar com as finanças ou por conta de uma cultura que favorece um comportamento financeiro irresponsável, **toda dívida tem uma causa**. E entre as **principais**, podemos destacar:



Falta de reserva financeira para emergências



Desemprego



Doença na família



Ausência de educação financeira



Uso inadequado do cheque especial e crédito rotativo



Consumo excessivo

Conhecendo **as principais causas** que levam alguém a contrair dívidas, fica mais fácil evitá-las, mesmo quando os motivos são inevitáveis — como a perda de um emprego ou uma despesa emergencial por razões de saúde, por exemplo (situações para as quais uma reserva de emergência cai muito bem).

A seguir, na segunda parte de nosso e-book, vamos falar sobre como **efetivamente sair das dívidas**, em 10 passos simples que podem ser seguidos por qualquer pessoa. Ao final, você também irá saber mais sobre como negociar dívidas com bancos.

II. Como sair das dívidas em 10 passos

Até aqui, nos dedicamos a entender melhor o endividamento: falamos sobre a situação das famílias brasileiras que se encontram endividadas e também a respeito das causas do endividamento. Também vimos as desvantagens geradas pela negativação do CPF e os benefícios de manter um “nome limpo”. E agora, na segunda parte de nosso e-book, finalmente vamos saber **como sair das dívidas em 10 passos** (acompanhados de dois bônus), que você confere a seguir.



1. Coloque tudo no papel

Muitas pessoas resistem a dar esse primeiro passo, por medo de encarar a real situação. Mas sair das dívidas exige que você faça esse esforço: **liste as contas que você tem em atraso, uma por uma**, incluindo o cheque especial, cartão de crédito, prestações e empréstimos, inclusive aqueles contraídos com amigos e familiares.

Elabore a lista registrando o nome do credor, o valor da parcela e o quanto você deve para cada credor. **É fundamental ter clareza sobre as dívidas**, você pode priorizar o que precisa ser pago primeiro e terá mais recursos para planejar os próximos passos rumo à quitação de dívidas.

2. Organize seu orçamento mensal

Uma atitude essencial para sair das dívidas é **organizar o orçamento**. Liste suas receitas (entradas de dinheiro) e suas despesas mensais, tanto os custos fixos (aluguel, financiamento, prestações) quanto as despesas variáveis (contas de água, luz e gás, supermercado, transporte e outras). **Sem esquecer das despesas feitas no dia a dia** (olha o cafezinho da padaria aí!) e possíveis eventualidades (presentes, compra de medicamentos, etc.).

Para organizar o orçamento, você pode utilizar um aplicativo de celular específico para esta tarefa, uma planilha do Excel ou um caderno. O importante é não deixar de anotar os valores e manter a organização.

Some todos os gastos do mês e, também, todas as entradas de dinheiro e apure a diferença. É importante entender: **a família gasta mais do que ganha?**

Ter esse panorama é importante para avaliar se há alguma oportunidade para cortes de gastos e para fazer economia.

Neste vídeo, a gente explica melhor a importância de fazer o **orçamento pessoal**, principalmente em tempos tão complicados como este que estamos vivendo.





3. Converse com a família

É muito importante que toda a família esteja envolvida na organização do orçamento e no processo de quitação das dívidas. Se a receita da casa não está dando conta de cobrir os gastos, levando você a **acumular dívidas**, é hora de bater um papo sobre o assunto.

Exponha a situação e peça a todos que contribuam na busca de soluções. Isso pode envolver corte e redução de gastos, realização de um trabalho extra para gerar mais renda ou a venda de algum bem.

Se você tem um carro, por exemplo, vendê-lo para quitar um empréstimo pode ser **duplamente vantajoso**. Você pode conseguir um desconto para liquidar o que deve, interrompendo o pagamento de juros e o crescimento do saldo negativo. Além disso, irá economizar com combustível, seguro e IPVA.

O importante é que a família possa chegar a um acordo e começar a **agir conjuntamente** para que possa haver dinheiro suficiente no fim do mês para pagar as dívidas pendentes.

4.

Defina uma estratégia para pagar

Com a lista de dívidas em mãos, é fundamental organizar **a ordem em que os pagamentos serão realizados**. Em primeiro lugar, é importante quitar aquelas relacionadas a serviços essenciais, como **água, internet, gás e luz**.

Em seguida, procure quitar os empréstimos em que você ofereceu como garantia um bem — como um carro ou um imóvel — que pode ser penhorado após um período de atraso. Assim, você evita a **perda desses bens**.

Por fim, busque a quitação das dívidas que possuem juros mais altos, como o cheque especial e o cartão de crédito. Dessa maneira você evita que elas atinjam **valores exorbitantes** com o passar do tempo.

5.

Saiba o orçamento com o qual pode contar

Uma vez feito o orçamento mensal e definido o corte ou a redução de gastos com a família, **estipule o valor com o qual você poderá contar**, mensalmente, para pagar as contas atrasadas.

Não se esqueça de considerar os gastos fixos mensais e então faça uma previsão de gasto extra. Reserve o restante de sua receita para **uso exclusivo** da quitação de suas dívidas.





6. Negocie com os credores

Uma vez que você sabe exatamente o quanto poderá pagar por mês na quitação de suas dívidas, procure seus credores para negociar. Muitas empresas estão abertas a oferecer **descontos e condições especiais de pagamento**.

Caso você não saiba por onde começar, há no Brasil uma série de instituições que dão orientações, prestam assessoria jurídica e intermediam acordos com os credores.

Tudo de graça.

Outra opção é utilizar o serviço do portal www.consumidor.gov.br, que facilita o contato direto entre devedores e credores. É um **serviço público e gratuito**. Contudo, é preciso que a empresa participe da plataforma.

7. Tirando o nome da lista de inadimplentes

No processo de **renegociação de dívidas**, você não precisa aceitar a primeira proposta realizada pelo credor. Faça contrapropostas, tendo sempre em mente um valor que você **possa pagar**.

A partir do momento em que fechar um acordo de renegociação e quitar a primeira parcela da dívida, em até **cinco dias** a empresa deverá retirar seu nome da lista de inadimplentes.

Uma vez que seu nome tenha sido retirado da lista, **mantenha os pagamentos em dia** para evitar novas dores de cabeça.

8.

Troque as dívidas mais caras por outras mais em conta

Essa pode ser uma alternativa muito útil se você está lidando com dívidas cujos juros são **bastante elevados**, como no caso do cartão de crédito e cheque especial.

Se você tem acesso ao **empréstimo consignado**, ele pode ser uma boa opção para quitar dívidas mais caras. Outra opção é ver se é possível conseguir negociar **taxas mais atrativas** no empréstimo pessoal. Dessa forma, o valor a ser pago todo mês será menor.



9.

Descubra as causas do endividamento

Ao fazer seu orçamento mensal, procure identificar **a origem da diferença entre a renda e as despesas da família.**

Se vocês gastam mais do que ganham e precisam recorrer com frequência às linhas de crédito ou ao cheque especial, é necessário **rever o orçamento.**

O padrão de vida está adequado ao bolso da família?
[Clique aqui](#) e saiba como identificar!

A partir daí, é preciso encontrar um **equilíbrio** entre receita e gastos, por meio do aumento da renda e do corte e redução de custos. Quanto antes a família encontrar o equilíbrio, melhor será a sua vida financeira.

10. Construa hábitos financeiros saudáveis

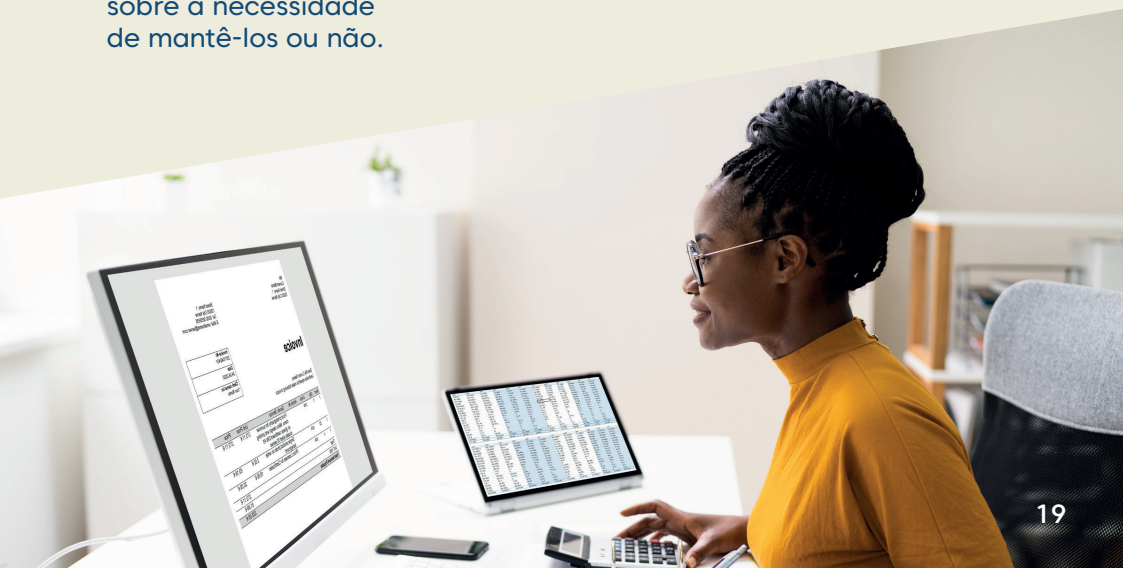
Chegando ao fim da nossa lista de como sair das dívidas em 10 passos, é importante que neste momento você possa **repensar suas necessidades**.

Será que é realmente vantajoso ter um limite tão elevado de cartão de crédito e cheque especial? Será que isso não contribui para hábitos financeiros insustentáveis a longo prazo? A soma de seus limites de crédito deve ser **igual ou inferior** à metade da sua renda mensal líquida.

Aproveite também para reavaliar outros gastos que possuem um **peso relevante em seu orçamento**, refletindo sobre a necessidade de mantê-los ou não.

Dessa maneira, você estará progredindo na construção de hábitos financeiros **mais saudáveis**, o que te auxiliará bastante a não contrair novas dívidas.

Confira agora um **“bônus”**, que complementa os passos anteriores e ajuda você a conquistar o objetivo de se ver **livre das dívidas**.





Bônus:

negociando com bancos

Os bancos oferecem **opções de parcelamento**, descontos para pagamento antecipado e outras soluções para facilitar que o consumidor saia do endividamento, oferecendo orientação clara e **respeitando suas condições financeiras**.

Há uma série de serviços e canais de comunicação disponíveis para a negociação de sua dívida com bancos. Por isso, é importante entender quais são as **utilidades** de cada um deles, para que você busque os serviços corretos para a resolução de seus problemas. A gente lista todos eles neste artigo: **Como negociar dívidas com bancos**.

A maioria dos bancos possui plataformas online para facilitar o processo de negociação de dívidas. Em geral, você preenche um pequeno cadastro e já

é direcionado para a área responsável. Outro canal ao qual você pode recorrer é o **Consumidor.gov.br**.

Apoiado pela **Federação Brasileira de Bancos** (FEBRABAN), esse portal é uma iniciativa do Ministério da Justiça para promover a **resolução de conflitos** de forma rápida e descomplicada. A plataforma aproxima consumidores e fornecedores de produtos e serviços, facilitando a negociação e o fechamento de acordos. Você pode recorrer a esse canal se o banco ou outra empresa com a qual você deseja negociar fizer parte da iniciativa.

Considerações finais

Neste e-book, aprendemos mais sobre o endividamento e suas causas e consequências — que podem ter impactos que vão além da vida financeira. Além disso, também vimos os **benefícios** que podem ser obtidos quitando dívidas. Por fim, sugerimos **10 passos simples** para sair das dívidas e descobrimos mais sobre a negociação de pendências com bancos.

Esperamos que este e-book tenha ajudado você a dar um passo na direção da recuperação de sua saúde financeira. E se você quer saber mais sobre o tema, não deixe de ler outros textos importantes no portal do [**Meu Bolso em Dia**](#).

Mas, antes de nos despedirmos, queremos convidar você a fazer um rápido exercício, preenchendo a **tabela orçamentária** apresentada a seguir. É um modelo bem simples de controle financeiro familiar. Vamos lá?

Meu orçamento mensal

| Entradas de dinheiro | Valor (R\$) |
|-----------------------------|--------------------|
| Salário total da família | |
| Aposentadoria | |
| Renda extra | |
| Total da renda | |

| Despesas | Valor (R\$) |
|---|--------------------|
| Aluguel ou prestação da casa | |
| Carro (prestação+seguro) | |
| Outras prestações | |
| Transporte (ônibus, táxi, gasolina, etc.) | |
| Escola | |
| Supermercado, feira/sacolão | |
| Fatura do cartão de crédito | |
| Condomínio/IPTU | |
| Conta de telefone (e/ou internet) | |
| Conta de água | |
| Conta de luz | |
| Gás | |
| Saúde (consultas, plano, farmácia) | |
| Gastos pessoais (manicure, cabelo) | |
| Lazer (passeio, cinema, lanchonete) | |
| Outros gastos | |
| | |
| | |
| Total das despesas | |

| | | | | |
|--------------------|---|------------------------|---|--------------|
| | - | | = | |
| Renda total | | Despesas totais | | Saldo |



Faça o seu controle no dia a dia

Inspire-se na tabela que você acabou de preencher para criar o seu próprio jeito de controlar as finanças. É só marcar o dinheiro que entra e tudo o que você paga no mês. Daí, faça as contas para entender melhor a sua situação.

Agora, se você preferir usar uma planilha orçamentária bem completa e pronta para inserir as informações, use o QR Code ao lado para fazer o download.

Planilha de controle orçamentário pessoal e familiar



Por fim, convidamos você a divulgar este e-book entre seus vizinhos, amigos e familiares que também buscam uma vida financeira saudável! Ele pode ser baixado aqui:

<https://meubolsoemdia.com.br/como-sair-das-dividas-em-10-passos>

@meubolsoemdia

www.meubolsoemdia.com.br



realização

FEBRABAN

Federação Brasileira de Bancos