



## **PROTEJA SEU BOLSO: COMO SE LIVRAR DAS DÍVIDAS E RECONSTRUIR SUA SAÚDE FINANCEIRA**

Por Carlos Eduardo Oliveira de Souza, Defensor Público Coordenador do Núcleo de Defesa do Consumidor

As dívidas fazem parte da realidade de muitas pessoas, e podem levar a uma série de problemas financeiros e emocionais, incluindo ansiedade, estresse, depressão e problemas de relacionamento.

Calma! Existe uma luz no fim do túnel - é possível se livrar das dívidas e reconstruir sua saúde financeira.

Neste artigo, vamos explorar algumas estratégias e ferramentas que você pode usar para lidar com suas dívidas e melhorar sua situação financeira. Também discutiremos a importância de mudar comportamentos financeiros e criar hábitos mais saudáveis em relação ao dinheiro.

Se a luta com as dívidas faz parte da sua vida e você se sente numa prisão financeira, este artigo pode ser um ponto de partida para te ajudar a sair desse cenário.

A Defensoria Pública está comprometida em ajudar as pessoas a lidar com questões financeiras. A informação e o conhecimento podem ser ferramentas poderosas para mudar sua vida financeira. Então, vamos começar a explorar como você pode se livrar das dívidas e reconstruir sua saúde financeira.

### **ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA**

Fazer um orçamento doméstico é essencial para controlar as finanças e evitar o superendividamento:

#### **1. Receitas e despesas**

Anote todas as receitas que entram em sua casa, incluindo seu salário, o salário do cônjuge ou outras fontes de renda. Em seguida, anote todas



as despesas, incluindo aluguel, contas de água, luz, telefone, internet, alimentação, transporte, educação, saúde, lazer, entre outras.

## **2. Despesas essenciais**

Após listar todas as despesas, priorize aquelas que são essenciais para manter a casa funcionando, como aluguel, contas de água e luz, alimentação e transporte. Isso ajudará a evitar atrasos e inadimplência nessas contas, o que pode gerar cobranças de juros e multas, além da suspensão dos serviços.

## **3. Despesas não essenciais**

Identifique despesas supérfluas, ou seja, aquelas que não são essenciais e que podem ser eliminadas ou reduzidas. Por exemplo, assinaturas de TV a cabo, pacotes de celular com serviços que não utiliza, compras por impulso, entre outras.

## **4. Limite de gastos**

Defina um limite de gastos mensais para cada categoria de despesa. Por exemplo, defina um valor máximo para alimentação, transporte, lazer, entre outras. Isso ajudará a controlar os gastos e evitar o endividamento.

## **5. Pagamento das dívidas**

Se você já possui dívidas, priorize o pagamento das que possuem juros mais altos, como cartão de crédito e cheque especial. Renegocie com os credores para conseguir melhores condições de pagamento e evite fazer novas dívidas.

## **6. Reserva de emergência**

Crie uma reserva de emergência para imprevistos, como uma doença, um reparo inesperado em casa ou um imprevisto no trabalho. Reserve uma quantia mensal para essa finalidade e evite gastar esse dinheiro com outros fins.

## **7. Acompanhe seus gastos**

Guarde seus comprovantes de pagamento em uma pasta. Suas despesas podem mudar ao longo do tempo, por isso é importante reavaliá-las regularmente e ajustar o seu orçamento de acordo com suas necessidades e prioridades.

Lembre-se que fazer um orçamento doméstico exige disciplina, mas é essencial para evitar o endividamento e ter uma vida financeira saudável.



## **PLANEJE OS GASTOS NÃO ESSENCIAIS**

Para evitar compras por impulso e controlar as despesas não essenciais, aqui estão algumas estratégias que você pode adotar:

### **1. Lista de compras:**

Antes de ir ao supermercado ou a uma loja, faça uma lista de tudo o que você precisa comprar. Isso ajudará a evitar compras por impulso e a manter o foco nas coisas essenciais.

### **2. Prioridades:**

Se você tem várias coisas que gostaria de comprar, estabeleça prioridades e decida o que é prioridade no momento. Isso ajudará a evitar gastar dinheiro em coisas que não são urgentes ou importantes.

### **3. Regra dos 10 dias:**

O autocontrole é fundamental para evitar compras impulsivas e desnecessárias. Quando sentir vontade de comprar algo que não é essencial, espere 10 dias antes de decidir se vai mesmo comprá-lo, então, faça 3 perguntas: **Eu realmente preciso disso? Eu tenho dinheiro para isso? Essa compra pode esperar?**

### **4. Evite tentações:**

Se você sabe que tem dificuldade em resistir a certas tentações, evite lugares que ofereçam essas tentações, como ir a lojas de roupas, shoppings ou ao supermercado quando está com fome.

### **5. Metas financeiras:**

Estabelecer metas financeiras, como poupar para uma viagem ou para a compra de um bem durável, pode ajudar a manter o foco nas coisas importantes e a evitar compras desnecessárias.

## **SAIA DAS DÍVIDAS**

Sair das dívidas de empréstimos bancários pode ser um desafio, mas é possível com planejamento e disciplina financeira. Abaixo, apresentamos algumas dicas para ajudar nesse processo:

### **1. Identifique as dívidas e seus juros:**

O primeiro passo é identificar todas as dívidas de empréstimos bancários, incluindo o valor devido, as taxas de juros e as condições de



pagamento. É importante priorizar as dívidas com as taxas de juros mais altas, pois elas acumulam mais juros com o tempo.

## **2. Renegocie as dívidas:**

Entre em contato com os credores e negocie as dívidas, buscando condições mais favoráveis de pagamento. É possível negociar a redução dos juros, o aumento do prazo de pagamento ou a portabilidade da dívida. Se possível, tente fazer um acordo para quitar a dívida com desconto.

## **3. Corte gastos supérfluos:**

Para conseguir pagar as dívidas, é preciso reduzir os gastos supérfluos e direcionar esse dinheiro para o pagamento das dívidas. Avalie suas despesas e corte aquelas que não são essenciais, como assinaturas de TV, pacotes de celular com serviços que não utiliza, comer fora de casa, compras por impulso, etc.

## **4. Aumente renda:**

Considere buscar uma fonte de renda extra adequada às suas habilidades e interesses, seja com vendas de produtos a partir de casa, serviços culinários, aulas particulares, cursos online ou consultoria em sua área de conhecimento. Invista seu tempo para adquirir novos conhecimentos e habilidades, aumentando o valor dos seus serviços.

## **5. Faça um planejamento financeiro:**

Estabeleça metas de pagamento das dívidas e defina um orçamento para cada categoria de despesa, buscando economizar onde for possível.

## **6. Evite fazer novas dívidas:**

Para sair das dívidas de empréstimos bancários, é essencial evitar fazer novas dívidas. Crie um hábito de pagar à vista e evite usar cartão de crédito ou cheque especial sem necessidade. Se precisar fazer um empréstimo, avalie as condições com cuidado e verifique se é realmente necessário.

## **7. Considere a ajuda de um profissional:**

Se você está com dificuldades para sair das dívidas de empréstimos bancários, considere a ajuda de um profissional especializado em finanças. A Defensoria Pública pode oferecer assistência jurídica gratuita para pessoas que não têm condições de pagar por um advogado.



**NUCCON**

NÚCLEO DE PROMOÇÃO E DEFESA DO CONSUMIDOR  
E DEMAIS OBRIGAÇÕES CÍVEIS

Com planejamento, disciplina financeira, ajuda profissional e paciência, é possível sair do caos, recuperar a saúde financeira, ter tranquilidade e segurança em relação às suas finanças