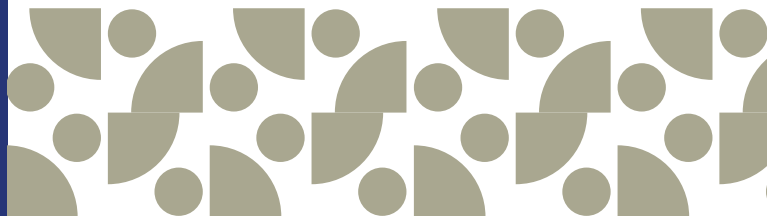




**cidadania**  
financeira



Série II - Finanças Pessoais

## Como Lidar com Dívidas



**Banco Central do Brasil**

Departamento de Educação Financeira  
SBS – Quadra 3 – Bloco B – Edifício-Sede – 1ºss  
70074-900 – Brasília-DF

Tel.: (61) 3414-4020 – E-mail: [educacaofinanceira@bcb.gov.br](mailto:educacaofinanceira@bcb.gov.br)



Muitos são os motivos que levam uma pessoa a se endividar.

1. Falta de planejamento e de controle de despesas, tanto das mensais como daquelas sazonais, que ocorrem algumas vezes por ano.
2. Uso inadequado do crédito (cheque especial, cartão de crédito, crédito consignado, financiamentos e outros empréstimos).
3. Impulsividade para o consumo, muitas vezes gerada por propagandas ou *marketing* sedutor.
4. Excesso de compras a prazo, comprometendo a renda com parcelas.
5. Gasto da renda que ainda não recebeu.
6. Pouco conhecimento no trato com o dinheiro.

As consequências financeiras do endividamento são percebidas, inicialmente, com o comprometimento da renda, o que gera dificuldades em honrar seus compromissos financeiros.

Devido à incidência de juros, o problema pode ir se agravando, chegando até a causar a perda do seu patrimônio, ou seja, obrigando você a vender bens que já possui para ajudar a quitar as dívidas.

Além do comprometimento de seus recursos, o endividamento excessivo pode causar consequências de natureza moral, tais como o comprometimento da qualidade de vida pessoal, estresse adicional, desentendimentos familiares, além de restrições cadastrais.

Entretanto, existem, sim, maneiras de sair do endividamento. Para começar, adote algumas atitudes e utilize instrumentos simples, como uma folha de papel, lápis e, se puder, uma calculadora.

A primeira atitude e, por sinal, a mais importante, é tomar consciência da situação de endividamento ou de superendividamento. Para tanto, você deve mapear e listar todas as suas dívidas. Conhecer experiências bem sucedidas e buscar ajuda profissional pode, também, ser um bom caminho. Mapeadas as dívidas, é hora de partir para a ação. Damos aqui alguns passos que podem te ajudar:

- **envolva a família na tarefa de se livrar das dívidas;**
- **não faça novas dívidas;**
- **renegocie as dívidas com os credores, busque melhores condições, prazos e juros;**
- **priorize os pagamentos de dívidas mais caras, ou seja, as que cobram juros mais altos;**
- **reduza gastos, diminuindo o quanto conseguir dos gastos com supérfluos;**
- **identifique e elimine despesas que beneficiam pouco você ou sua família, principalmente os desperdícios; e**
- **busque obter renda extra, talvez descobrindo um talento ou habilidade pessoal.**