



# **Cuidado com o superendividamento**

## Entenda o que é superendividamento

O superendividamento ocorre quando o (a) cidadão (ã) não consegue mais pagar o que deve, como, por exemplo, dívidas de consumo e empréstimos que não tenham como finalidade uma atividade econômica ou profissional.

## Como acontece o superendividamento

Esse problema ocorre principalmente quando é oferecido algum crédito ao consumidor – por meio de boletos ou cartões de crédito – ou com a contratação de financiamentos bancários.

Ocorre quando parcelamos as compras durante muitos meses, e acabamos nos esquecendo daquelas dívidas “antigas” que, ao se acumularem com outras mais recentes, vão comprometendo a nossa capacidade de pagamento ao ponto de não termos como honrá-las.

Já com relação aos financiamentos, o problema advém da contratação sucessiva e muitas vezes impulsiva, no afã de pagar outras dívidas ou adquirir novos bens, o que gera um comprometimento substancial da renda, a ponto de prejudicar a própria subsistência do consumidor.

## Um guia para evitar o superendividamento

1. Leve em conta as dívidas que você já tem e as suas despesas essenciais (alimentos, água, luz, transporte etc).
2. Faça uma cota de quanto você pode gastar com compras não essenciais a cada mês.
3. Se possível faça anotações de quanto gastou e quanto ainda possui ao longo do mês, sempre levando em conta as dívidas antigas, para evitar ficar sem dinheiro antes do próximo salário.
4. Antes de fazer uma compra, reflita se você realmente necessita daquele produto ou serviço.
5. Se puder, tente sempre adquirir produtos e serviços à vista.

6. Se puder, não parcele a compra de produtos e serviços do dia a dia (como alimentos, gás, combustíveis etc).
7. Verifique se você não está comprando apenas por impulso ou influência de terceiros.
8. Se não tiver condições, tente poupar por alguns meses para adquiri-lo. Esse esforço em poupar vai lhe dar a oportunidade, inclusive, de refletir se vale realmente a pena gastar seu dinheiro (que é a materialização de seu tempo, esforço e trabalho) com isso.
9. Os gastos ordinários se repetem mês e a mês, então você precisa limitá-los à sua capacidade de compra mensal, ou seja, à sua renda
10. Caso seus gastos estejam superiores à sua renda, busque cortar os produtos menos necessários ou substituí-los por marcas ou fornecedores mais baratos.

## O que você deve saber antes de fazer um empréstimo

- Lembre-se que a taxa de juros de nosso país ainda é uma das maiores do mundo, então é fundamental calcular o quanto está pagando de juros e encargos contratuais (tarifa de cadastro, seguros etc). Procure a Defensoria Pública quando tiver dúvidas!
- Nunca pegue empréstimo simplesmente porque alguém lhe ofereceu.
- Nunca pegue empréstimo porque alguém lhe pediu e disse que irá pagar para você.
- Desconfie de publicidades que prometam “parcelamento sem juros” ou “juros zero”.
- Leia sempre com atenção os contratos antes de assiná-los. Procure a Defensoria Pública quando tiver dúvidas!
- Cuidado com os refinanciamentos. Muitos bancos colocam “metas de vendas” para seus funcionários, então eles passam a oferecer propostas de financiamento e refinanciamento que nem sempre são vantajosas, em especial para os idosos.
- Economistas e profissionais do mundo das finanças orientam que não se deve comprometer mais do que 30% da renda com financiamentos bancários e despesas de longo prazo.

## Dicas de cursos na internet

### Educação Financeira para Consumidores da Escola Nacional de Defesa do Consumidor

Onde assistir:

<https://www.defesadoconsumidor.gov.br/escolanacional/cursos/cursos-endc>

### Gestão de Finanças Pessoais do Banco Central do Brasil

Onde assistir:

<https://www.bcb.gov.br/cidadaniafinanceira/cursos> Curso: Como Gastar Conscientemente da Fundação Getúlio Vargas <https://educacao-executiva.fgv.br/cursos/online/curta-media--duracao-online/como-gastar-conscientemente>

## Dicas de leitura

### Educação Financeira nas Escolas do Ministério da Educação:

Ensino Fundamental: <https://www.vidaedinheiro.gov.br/livros-ensino-fundamental/>

Ensino Médio: [https://www.vidaedinheiro.gov.br/livros-ensino-medio/?doing\\_wp\\_cron=1628272464.5937790870666503906250](https://www.vidaedinheiro.gov.br/livros-ensino-medio/?doing_wp_cron=1628272464.5937790870666503906250)



**Expediente**

**Texto e revisão**

**Núcleo de Defesa dos Direitos do Consumidor (Nudecon)**

**Diagramação**

**Assessoria de Comunicação da Defensoria Pública do Estado**



DEFENSORIA PÚBLICA  
DO ESPÍRITO SANTO



[www.defensoria.es.def.br](http://www.defensoria.es.def.br)



defensoriapublica\_es



defensoriapublicaes



DefensoriaES