

INADIMPLÊNCIA: Veja seis passos para superar o endividamento e retomar o controle financeiro



Pesquisa da CNC mostra que 78,4% das famílias brasileiras estão endividadas; confira as orientações para reorganizar as finanças.

O endividamento faz parte da realidade de milhões de brasileiros. Dados da Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic), da Confederação Nacional do Comércio (CNC), mostram que 78,4% das famílias estavam endividadas em junho de 2025. O número de inadimplentes também preocupa: 29,5% tinham contas em atraso no mesmo período, o maior patamar desde outubro de 2023.

Para quem deseja reverter esse quadro, veja seis orientações listadas pela Bravo, empresa especializada em quitação de dívidas:

Tenha clareza sobre sua situação financeira

O primeiro passo para combater o endividamento é compreendê-lo integralmente. Liste todas as suas dívidas, anotando o valor, a taxa de juros, o credor, o vencimento e o tempo de atraso de cada uma. Assim, será possível priorizar as ações mais efetivas. Em seguida, crie um orçamento detalhado com todas as receitas e despesas mensais para identificar para onde seu dinheiro está indo e onde é possível cortar gastos.

Organize e priorize as dívidas

Dê preferência à quitação de dívidas com juros altos, como as de cartão de crédito e cheque especial, pois seus encargos podem crescer rapidamente. Entre em contato com os credores para negociar descontos, redução de juros ou condições de parcelamento mais favoráveis.

Corte gastos desnecessários

Em momentos de aperto financeiro, é fundamental reavaliar as despesas. Verifique assinaturas de serviços de streaming, reduza o uso de delivery e identifique outros gastos que possam ser temporariamente cortados ou diminuídos. Pequenas economias fazem diferença no orçamento. É fundamental envolver toda a família no processo de redução de despesas e no planejamento financeiro.

Mantenha a calma diante das cobranças

Nenhuma empresa pode constranger ou ameaçar o consumidor durante a cobrança de dívidas. Embora as cobranças possam ser insistentes, especialmente em casos com múltiplos débitos, manter a calma e, se necessário, evitar o contato direto pode ajudar a reduzir o estresse sem esquecer da importância de pagar a dívida.

Crie um plano de pagamento

Estabeleça metas realistas de quanto você pode pagar por mês e acompanhe seu progresso. Utilize planilhas ou aplicativos para manter o controle. Durante o processo de quitação, evite assumir novos compromissos financeiros.

Acompanhe e ajuste seu orçamento

Revise seu orçamento periodicamente e ajuste o plano sempre que necessário. Celebrar cada dívida quitada ajuda a manter a motivação e a seguir firme no caminho da recuperação financeira.

Seguindo essas orientações, é possível retomar o controle das finanças e superar o endividamento de maneira estruturada e sustentável.

Foto: Divulgação

<http://jornalpanfletus.com.br/noticia/7051/inadimplencia-veja-seis-passos-para-superar-o-endividamento-e-retomar-o-controle-financeiro-em>
04/07/2026 20:00