

# CARTILHA PARA ENDIVIDADOS

---

**MEU \$ALÁRIO,  
MINHAS REGRAS\$**

---

por Nathalia Arcuri   **Me Poupe** 

# Olá!

Esta é uma cartilha muito importante e foi criada com todo carinho e atenção pela nossa equipe: Lisa e Lucas!

Estar endividado, infelizmente, é uma realidade de grande parte dos brasileiros.

A Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic), publicada em março de 2020, divulgou que 66,2% das famílias brasileiras estão endividados e 10,2% desse percentual não terá como pagar suas dívidas.

A grande maioria dessas contas atrasadas vem do mau uso do cartão de crédito.

Você já teve aulas sobre o uso correto do cartão de crédito e como pagar suas dívidas para poder focar em suas metas. Hoje a gente traz um passo a passo para ajudar você a se organizar e pagar o que está devendo.

Não é um processo fácil ou rápido, por isso, além da parte prática com dicas de técnicas de negociação, linha de créditos e muito mais, também temos aqui uma parte focada em psicologia comportamental.

**Esperamos que essa cartilha seja de grande ajuda para você que está nesse momento de faxina financeira.**



## 1º PASSO

### ENCARE AS SUAS DÍVIDAS!

É, realmente não é fácil. Você precisa encarar o extrato: ver aquele monte de gastos que você fez sem precisar, lembrar-se de cada compra na qual você passou no crédito porque não tinha dinheiro para pagar na hora, relembrar a cara da vendedora que te empurrou aquele produto que você nem lembra onde guardou. E ao checar o orçamento do próximo mês, ver que seu salário não vai cobrir tantas despesas.

Então você faz aquela conta que mostra o quanto você vai pagar de juros na sua casa que, na verdade, sairá pelo valor de duas, e no seu carro, que sairá pelo preço de menos um, além daquele empréstimo que você vai ter que pagar 3 ou 4x a mais do que pegou emprestado.

RESPIRA! Olhar para a ferida realmente dói.

Mas agora não é para se desesperar. Primeiro, consegue imaginar como você estaria daqui dez anos se não tivesse tomado essa pílula? Multiplica esses gastos, acrescenta aqueles sonhos mais consumistas. Com certeza você estaria muito, mas muito mais ferrada ou ferrado do que se não tivesse tomado.

Encarar as dívidas não é o problema, muito pelo contrário: encarar é a solução. O que você tem que fazer AGORA é pegar as técnicas que você





está aprendendo com a sua mentora e colocá-las em prática. Não tenha medo de tomar a atitude de se sentar com a sua família e enfrentar isso de forma coletiva, pois hoje você consegue projetar o futuro caótico que pode acontecer se você não estancar esse problema a partir deste instante.

Agora que você sabe que é possível modificar o padrão de comportamento estabelecido pela cultura do endividamento e pode finalmente ter em suas mãos, e não nas mãos daqueles para quem você deve, o controle da sua vida financeira!

Encare o desafio e traga as pessoas que estão à sua volta para serem suas aliadas nesse propósito. Lance desafios de quem economiza mais e crie recompensas para cada vitória, por exemplo, como a Nath ensina.

Assim você vai poder planejar e transformar em rotina não a construção de uma cultura de endividamento, mas sim uma CULTURA DE RIQUEZA E PROSPERIDADE!

## **2º PASSO**

### **NADA MUDA DA NOITE PARA O DIA!**

O primeiro desafio é CONTROLAR A SUA ANSIEDADE.

A ansiedade vai te paralisar, pois você estará focada ou focado no problema e não na solução.

Olhando somente para o problema, você vai se fechar para o campo de possibilidades que estarão à sua volta e vai manter aquele pensamento: “O que é um peido para quem está todo cagado, não é verdade?”. Daí vai continuar com as desculpas de sempre de que “Ah, eu não tenho jeito mesmo”,



“Quem não tem dívida não tá vivo”, “Por que não aproveitar o momento? Só tenho o agora mesmo”.

Vamos te dizer qual a vantagem de sair do quentinho do cocô. Sabe porque é melhor sair? Porque quem raios quer ficar na merda?!

É PÉSSIMO você acabar de comprar alguma coisa e já ficar pensando em como vai fazer para pagar. É um saco ir dormir pensando “Por que eu comprei aquilo sendo que eu sei que não vai caber em meu orçamento?”. Não tem sensação melhor do que ficar limpinha e limpinho.

Então aprenda a fundo o PROCESSO de virar adubo. Não fique querendo sair do problema sem fazer o passo a passo certinho, senão você pode fazer pela metade e ainda vai ficar com aquele cheirinho ruim!

Respeite o passo a passo da prosperidade, pois assim você vai saindo aos poucos e fica cheirosinho/cheirosinha. E ainda verá nascer um milharal todo amarelinho. Você poderá criar uma plantação inteira e ainda verá surgir para você UM MILHÃO!



É um milhão e meio enorme e você nunca mais voltar a se estatelar nesse lugar que nem vamos falar mais o nome, porque esse texto já está bem limpo!

Aprenda com o processo e o respeito. Dessa forma, você terá orgulho de cada passo que vai dar rumo ao seu milharal cheio de milhões!



### **Dicas de leitura:**

***Me Poupe!*** – Nathalia Arcuri

***Mindset*** – Carol S. Dweck

***O poder do hábito*** – Charles Duhigg



### 3º PASSO

## HORA DE LISTAR E ESCOLHER PRIORIDADES

Chegou o momento de encarar o monstro e derrotá-lo!

Hora de pegar papel e caneta e levantar todos os débitos pendentes: onde você deve? Quanto e qual a taxa de juros cobrada? Qual o tamanho do monstro?

Colocamos aqui um exemplo de tabela para facilitar a sua vida:

NOME DA DÍVIDA	EMPRÉSTIMO CONSIGNADO	CHEQUE ESPECIAL BANCO ABC
SALDO DEVEDOR ATUAL	R\$ 15.000,00	R\$ 6.000,00
PRESTAÇÃO MENSAL	R\$ 380,90	–
PRAZO PARA O TÉRMINO DA DÍVIDA (EM MESES)	60	–
TAXA DE JUROS	1,50%	10,00%
ESTOU PAGANDO?	Sim	Não





Para saber exatamente qual o tamanho do monstro que estamos encarando, vamos iniciar esse levantamento entendendo o tamanho *exato* dele, nem maior, nem menor.

Se a gente não sabe de quanto é a dívida, onde ela está, quanto tempo falta para ela acabar e o seu custo, a gente alimenta fantasias que só vão piorando ao longo do tempo. Algumas pessoas acabam até imaginando que essas dívidas são impagáveis.

Você lembra dos casos do *Reality Me Poupe!* (sdds <3)? A maioria dos participantes tinha uma ideia do valor total da sua dívida bem desproporcional com a realidade.

Sabendo o tamanho real do saldo devedor, a gente pode lidar com o total de forma mais precisa e começar a buscar alternativas concretas para realmente resolver a situação.

Aqui se encontra o primeiro passo no seu plano de riqueza. Não é hora de desanimar, é hora de encarar de frente e domar esse monstro.





NOME DA DÍVIDA				
SALDO DEVEDOR ATUAL				
PRESTAÇÃO MENSAL				
PRAZO PARA O TÉRMINO DA DÍVIDA (EM MESES)				
TAXA DE JUROS				
ESTOU PAGANDO?				



## 4º PASSO

### LISTEI MINHAS DÍVIDAS, E AGORA?

Dê uma olhada na lista abaixo. Ela está em ordem crescente de juros com os dez tipos de empréstimos mais comuns de as pessoas pegarem:

- 1. Empréstimo de Parentes**  
juros de 0% a 10% ao ano;
- 2. Crédito Educacional (como o FIES)**  
juros de 0% a 4% ao ano;
- 3. Financiamento Imobiliário**  
juros de 5% a 12% ao ano;
- 4. Financiamento de Automóveis**  
juros de 12% a 24% ao ano;
- 5. Empréstimo Consignado/Cooperativa**  
juros de 24% a 40% ao ano;
- 6. Penhor de Bens**  
juros acima de 40% ao ano;
- 7. Empréstimo Pessoal**  
juros acima de 50% ao ano;
- 8. Financiamento de Compras**  
juros acima de 70% ao ano;
- 9. Cheque Especial**  
juros acima de 220% ao ano  
(podendo chegar a 400%!!!);
- 10. Rotativo do Cartão**  
juros acima de 250% ao ano  
(podendo chegar a 600%!!!).



Por que algumas dívidas são mais “baratas” que outras? Ou melhor, o que faz a diferença para os juros serem mais baixos?

Saber disso será o diferencial para quando você for decidir quais dívidas pagar primeiro e, se precisar, qual o melhor empréstimo possível para resolver sua situação.

Temos que considerar dois pontos bem importantes na hora de entender os créditos mais baratos e os mais caros:

1) Burocracia; e 2) Garantia.

## 1) BUROCRACIA

É importante deixar claro que, quando falamos “burocracia”, não nos referimos a um processo chato, demorado etc. Burocracia aqui pode ser simplesmente uma conversa com seu gerente na qual você expõe sua necessidade atual, sua capacidade de pagamento e suas perspectivas futuras. Ele, então, faz uma análise junto com seu *score* de crédito. (Aqui nosso momento Jequiti: tem vídeo explicando como funciona o seu *score* no canal da *Me Poupe!*).

A contratação de um empréstimo um pouco mais burocrático costuma ser mais barata, mas por quê? Porque, antes de o dinheiro ser emprestado, há uma análise do perfil de quem está pedindo o empréstimo e se você pode pagar por ele.





### **Exemplo:**

FIES. O beneficiário precisa comprovar que realmente não tem condições de pagar 100% da mensalidade da faculdade.

O Lucas da nossa equipe fez FIES. Na época (uns aninhos atrás, hihi), antes de solicitar o financiamento, era preciso um fiador, além de comprovar, a cada semestre, que havia bom aproveitamento das matérias.

**E qual é a taxa do FIES?**  
**Menos de 4% ao ano.**



### **Pulo do gato:**

Por isso que os juros no cheque especial e no cartão de crédito são tão altos. Você não passa por uma análise mais detalhada de sua capacidade de pagamento ou da sua necessidade de utilização daquele dinheiro. Eles estão lá disponíveis e, se você precisar, vai lá e usa. Como, nesse caso, o risco do banco aumenta, porque é um dinheiro que você pega emprestado com facilidade e rapidamente e por ele não saber quando ou se vai receber, os juros também aumentam. Esses bancões, viu?!





## 2) GARANTIA

Nas linhas de crédito que a gente mostrou ali em cima, você tem garantias nas seguintes: Financiamento Imobiliário, Financiamento de Automóveis, Empréstimo Consignado e Penhor de Bens.

Na maioria dessas linhas, se a pessoa não pagar o empréstimo, o banco pode tomar o bem e, por ter essa garantia a mais, os juros cobrados costumam ser menores.

No caso do financiamento imobiliário e de automóveis, o bem é do banco até que a pessoa termine de pagar o empréstimo.

No caso do penhor, a joia fica como garantia até a pessoa pagar o que deve.

Só no caso do empréstimo consignado que o banco não pode tomar o salário da pessoa, né? Enquanto a pessoa receber esse salário, ela vai pagar o empréstimo consignado.

### **Agora vamos lá!**

Pegue sua lista de dívidas e a ordene usando como critério a taxa de juros: comece com as que têm maiores taxas e vai preenchendo sua tabela. Neste momento, a taxa importa mais do que o valor da parcela.

Procure sempre tornar sua dívida mais barata “subindo”, pelo menos, um degrau.

O que significa essa frase? Na aula “A Meta ou a Dívida?”, a Nath explicou, mas vamos recapitular: se atualmente você possui dívidas no cheque



especial (nível 9), você pode tentar subir até o nível 5 e pegar um empréstimo consignado ou com uma cooperativa e tornar sua dívida mais barata.

Claro que nem todas as possibilidades da lista com as dez linhas de crédito se encaixam em seu momento atual, mas você pode usá-las como base para encontrar formas mais baratas de pagar juros. É importante entender quais linhas de crédito estão disponíveis para você.

Negocie suas dívidas de forma que as parcelas caibam em seu orçamento: quando você for negociar ou renegociar suas dívidas atuais, elas precisam, antes de mais nada, caber em seu orçamento mensal, dentro do 55% essencial, que você já sabe como funciona se assistiu a aula da “*técnica dos envelopes*”.

Assumir uma parcela que não cabe no seu bolso vai fazer com que você pague essas parcelas com seu cheque especial, o que vai criar um efeito bola de neve de juros sobre juros contra você e suas finanças.

## RESUMÃO:

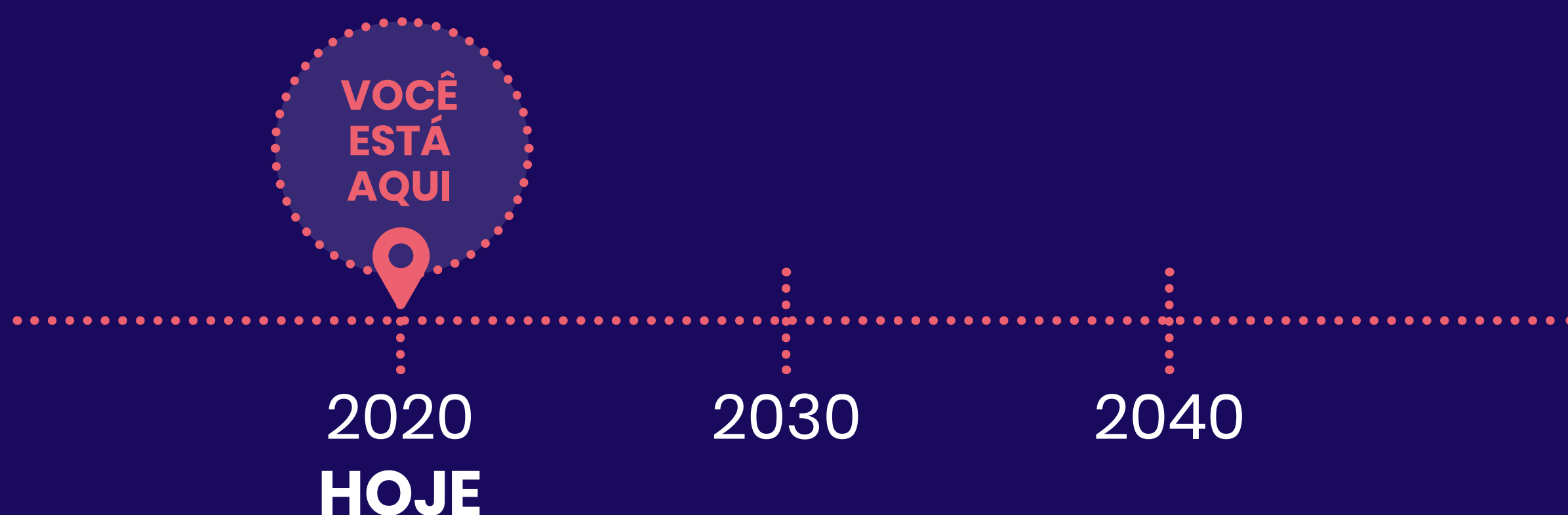
Para sair das dívidas, você precisa:

- Conhecer as linhas de crédito disponíveis para você;
- Fazer o gerenciamento das suas dívidas: qual é a mais cara? Dá para trocar por uma mais barata? Quanto você pode pagar em novas negociações?.



## Importante:

Se você colocar suas dívidas em uma linha do tempo, vai ver que o endividamento é curto em um período que pode ter ainda 10, 20, 30 anos ou mais pela frente.



## ANTES DO 5º PASSO, UM PULO DO TIGRE PARA QUEM ESTÁ COM O NOME NEGATIVADO:

Você sabia que, acessando o site da [Serasa](#) e fazendo um cadastro simples, você consegue fazer negociações diretamente com as empresas e bancos para os quais você está devendo? Para isso, é só usar a [Serasa Limpa Nome](#)! Nessas campanhas da Serasa, as empresas dão descontos no pagamento à vista das dívidas.

A Angel da nossa equipe, tinha uma dívida de R\$ 1913,00 e na Serasa Limpa Nome, conseguiu uma negociação para pagamento por R\$ 669,00 à vista!

Outra dica e é aí que está o pulo do tigre: tente negociar diretamente com as empresas para pagar suas dívidas à vista, pois os bancos estão mais interessados em receber o valor do todo de uma só vez.





É aqui que sua lista se mostra muito importante: saiba o valor inicial da sua dívida e o use para negociar o pagamento.

## E negocie!



Tem dois vídeos do canal que irão te ajudar nesse momento de negociação:

### **NOME SUJO?**

**COMO ACABAR COM DÍVIDA DE MIL PAGANDO CEM REAIS!**

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/  
WATCH?V=39VAAYYMBWA](https://www.youtube.com/watch?v=39VAAYYMBWA)

### **#TEVIRALINDA**

**COMO CONSEGUI 8 MIL DE DESCONTO EM DÍVIDAS E CONTAS FIXAS EM 1 HORA?**

[https://www.youtube.com/  
watch?v=kCKXTxHe-QQ](https://www.youtube.com/watch?v=kCKXTxHe-QQ)





## 5º PASSO

### DÍVIDAS COM FINANCIAMENTO? O QUE POSSO FAZER?

A gente sabe, você ainda não conhecia a Nath quando fez um financiamento. Agora, depois de assistir as aulas, não sabe o que fazer com ele, mas a gente está aqui para te ajudar.

Vamos usar como exemplo o caso de financiamento imobiliário. Aqui estão algumas dicas que podem te ajudar no pagamento das parcelas:



#### DICA 1:

Você pode começar a fazer dinheiro com o seu imóvel para amenizar os custos da parcela ao alugar um quarto ou até mesmo o seu sofá (acredita?) através do [AirBnB](#).

A ideia é direcionar essa renda a mais que vai começar a entrar para te ajudar a pagar as parcelas do financiamento, então capriche no anúncio!



#### DICA 2:

Uma forma de você começar a gastar menos com seu financiamento é usar seu FGTS (se você trabalha com carteira assinada).

Existem hoje três formas de usar o FGTS no financiamento imobiliário, você sabia?

1. A cada 2 anos, você pode diminuir o prazo do financiamento ao pagar das últimas parcelas para frente;

- 2.** A cada 2 anos, você pode abater o saldo do FGTS do seu financiamento e diminuir uma parte de cada parcela, ou seja, o prazo se mantém, mas as parcelas diminuem;
- 3.** A cada ano, você pode usar o FGTS para pagar 80% do valor das parcelas que você teria para pagar naquele ano.

A **opção 1** é boa para quem quer economizar juros e não tem urgência em economizar nas parcelas atuais. Quanto menor o prazo do financiamento, menos juros você paga.

A **opção 2** é boa para quem quer economizar juros e também fazer uma redução de todas as parcelas do financiamento, desde as primeiras até as últimas. Porém, essa redução pode não ser muito grande se o seu saldo de FGTS não for grande em comparação com o valor da dívida.

A **opção 3** é a menos indicada para quem quer economizar juros, pois você usa o FGTS para pagar até 80% do valor das parcelas só daquele ano, ou seja, economiza poucos juros, mas consegue reduzir bastante o custo com o financiamento por 12 meses. Essa é a opção para quem está com a corda no pescoço e precisa de um respiro urgentemente.

As opções acima são as melhores para você conseguir pagar suas parcelas sem sufoco. E se você não tem um financiamento, pense bem antes de começar um!

# RECAPITULAÇÃO

## UMA NOVA FOTOGRAFIA FINANCEIRA

Esperamos que essa cartilha seja um guia para você que está endividado ou com nome negativado.

Recapitulando: encare suas dívidas, faça uma lista com elas, defina as prioridades de pagamentos e negocie todas elas para caberem em seu orçamento.

Nossos mandamentos para você, jornadaeira e jornadaeiro, nesse momento são:

- .....❖ Foco na sua independência financeira: concentre todos os seus esforços para alcançá-la;
- .....❖ RENDA EXTRA é essencial nesse momento!;
- .....❖ Traga a sua família para o seu próximo ato de desfudência;
- .....❖ Carimbe todos os seus boletos pessoais!;
- .....❖ Use o nosso simulador e faça todas as contas antes de financiar, ou seja, antes de se decidir por uma dívida que você pagará por anos.

### E lembre-se:

não podemos mudar o que passou, mas o futuro é nosso para moldá-lo do jeito que quisermos.



# CARTILHA PARA ENDIVIDADOS

---

**MEU \$ALÁRIO,  
MINHAS REGRAS\$**

---

por Nathalia Arcuri   **Me Poupe** 