Editor: José Carlos Vieira (Cidades)
josecarlos.df@dabr.com.br e
Tels. : 3214-1119/3214-1113
Atendimento ao leitor: 3342-1000
cidades.df@dabr.com.br

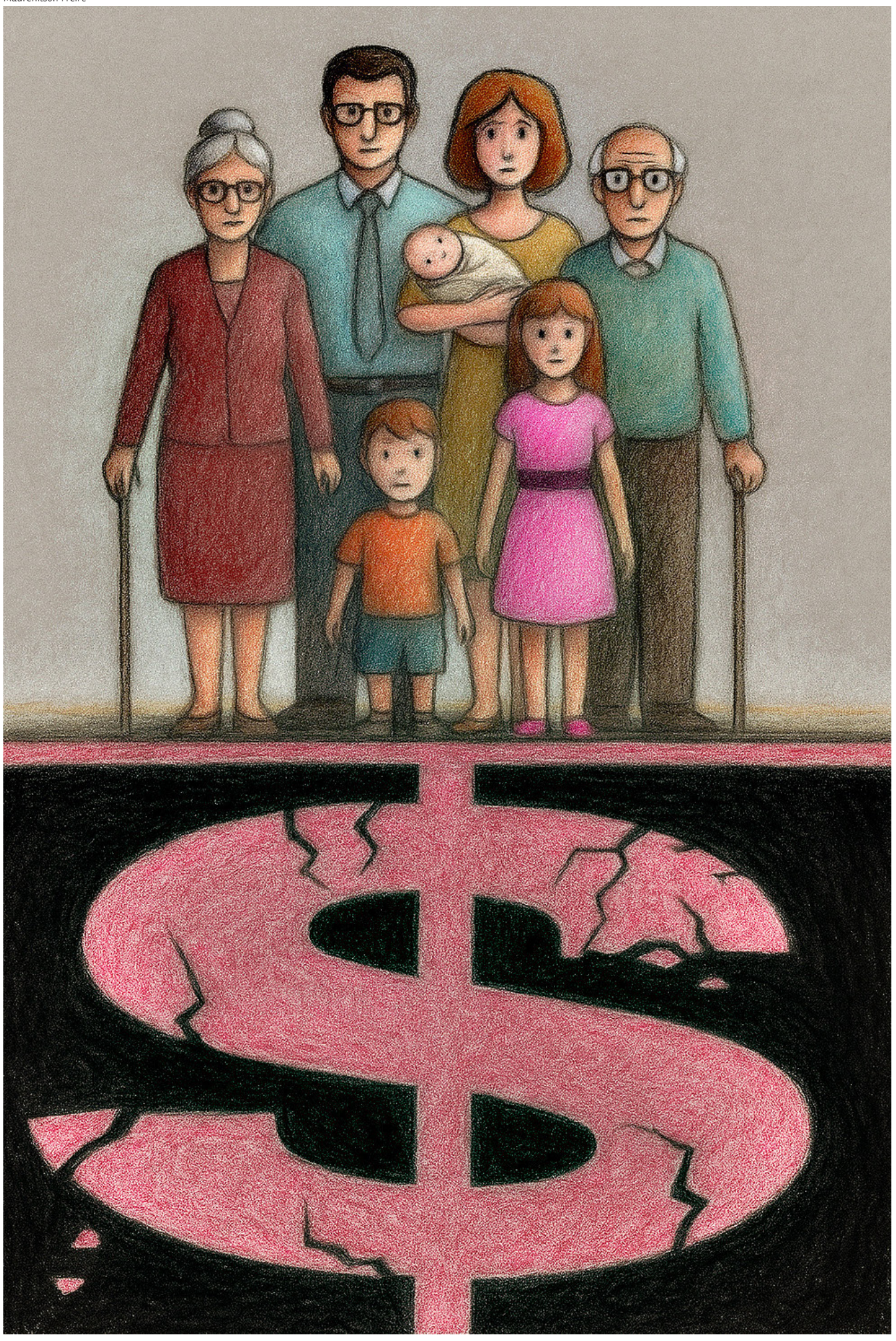
ECONOMIA

O impacto psicológico do endividamento

Ausência de planejamento financeiro e busca por crédito geram aprisionamento em um ciclo de dívidas que afeta o bolso e a saúde emocional. Especialistas apontam saídas para evitar o desgaste econômico e social

» MARIANA SARAIVA

Maurenilson Freire



Um levantamento da Serasa Experian mostra que, em média, 70,5% da renda do brasileiro está comprometida com dívidas e contas fixas. Depois de pagar empréstimos, faturas de cartão, energia e internet, sobra em torno de R$ 968 por mês para todas as demais despesas — alimentação, transporte, saúde, lazer. Esse cenário cria um ciclo de restrição. Famílias deixam de consumir, cortam gastos básicos e, muitas vezes, recorrem a novos empréstimos para fechar as contas. É o começo da chamada bola de neve do superendividamento.

Eduardo Ribeiro (nome fictício), 33 anos, chegou a acumular R$ 90 mil em dívidas. Hoje, deve cerca de R$ 20 mil. "Meu problema foi gastar sem pensar. Eu comprava como se o dinheiro fosse infinito. No começo, parecia que eu tinha o controle, mas, de repente, as contas não batiam mais. Isso abalou minha vida psicológica e até minha entrega no trabalho. Vivia preocupado", relembra o comunicólogo.

O baque fez com que Eduardo mudasse hábitos de forma radical. "Cortei viagens, passei a analisar cada compra, me reorganizei profissionalmente. Foi um processo doloroso. Precisei me adaptar para não repetir os mesmos erros. Não quero voltar a essa fase nunca mais", afirma. A experiência o deixou mais consciente: "Entendi que não adianta só ganhar mais dinheiro. Se eu não mudar a forma como gasto, a dívida volta."

Sinais de alerta

O economista Riezo Almeida alerta que a origem do problema está, na maioria dos casos, na ausência de planejamento. "Não ter um orçamento detalhado hoje é como dirigir de olhos vendados. O endividamento nasce da soma entre falta de educação financeira e consumo impulsivo", explica.

Segundo ele, alguns sinais claros indicam endividamento crítico: atraso no pagamento de contas essenciais, como aluguel, água, luz e internet; uso de uma dívida para pagar outra, como quitar o cartão de crédito e já usá-lo no dia seguinte; comprometimento de mais de 30% da renda mensal com dívidas e ligações e cobranças frequentes de credores.

O economista reforça que o primeiro passo é encarar o problema. "Liste cada dívida: nome do credor, valor total, taxa de juros e vencimento. Isso dá clareza e poder de negociação. Você pode transferir para um banco com juros menores ou negociar descontos. Mas é fundamental agir agora, porque cada dia de atraso aumenta o tamanho da bola de neve", alerta.

Ciclo vicioso

Além do impacto financeiro, o endividamento deixa marcas na saúde mental. O psicólogo Edilson José Ferreira Sousa de Oliveira explica que a preocupação constante mina o bem-estar. "O estresse financeiro causa tensão, ansiedade, irritabilidade e prejudica a autoestima. A perda da autonomia gera uma sensação de impotência difícil de lidar", afirma.

Muitas vezes, o consumo descontrolado tem origem emocional. "Algumas pessoas compram não pela necessidade, mas pela sensação de prazer e conforto. É uma tentativa de preencher vazios ou fugir de frustrações. Só que, em vez de resolver, isso alimenta o ciclo vicioso das dívidas", analisa.

Segundo ele, o apoio da rede de familiares e amigos é essencial. "É difícil para o endividado falar sobre o problema. Por isso, é importante que ele sinta com quem pode contar. O acolhimento e a empatia fazem toda a diferença", orienta.

Para romper o ciclo, o psicólogo aponta o autoconhecimento como chave. "É preciso diferenciar o que é necessidade do que é supérfluo. Muitas vezes, a pessoa coloca como prioridade algo que só preenche momentaneamente um vazio emocional. Reconhecer isso é o primeiro passo para mudar."

Como sair do vermelho

1. Organize-se e entenda sua situação

- Listar dívidas, com valores, juros e prazos ajuda a visualizar o tamanho do problema e priorizar os pagamentos.

2. Negocie com os credores

- Muitas vezes é possível conseguir descontos, prazos maiores e juros menores.

3. Corte gastos e monte um plano

- Depois de renegociar, crie um plano de pagamento, priorizando as dívidas de juros mais altos. Corte despesas não essenciais — assinaturas pouco usadas, jantares fora, compras por impulso. Cada economia ajuda a acelerar a quitação.

Fonte: Riezo Almeida

Inadimplência

"Quando percebi, meu salário estava indo inteiro para pagar parcelas do cartão. E, como o dinheiro não dava, eu usava o próprio cartão de novo. Virou um ciclo sem fim." O desabafo da estagiária Bruna Couto (nome fictício), 26 anos, é o retrato de uma realidade que sufoca milhares de brasilienses: a vida aprisionada pelas dívidas.

O endividamento pode acarretar outro problema: ter dívidas não significa necessariamente estar em atraso, mas é um grande passo para entrar na inadimplência. O Distrito Federal registrou, entre janeiro e junho deste ano, 1.405.285 pessoas cadastradas no Serasa. Juntas, elas acumulam R$ 12,1 bilhões em dívidas, segundo a instituição. O salto em relação ao mesmo período de 2024, que eram 1.312.311 e 10 bilhões, é expressivo: foram 7% a mais de devedores e quase 20% a mais no valor total das dívidas. A média por pessoa cresceu 11,89% em apenas um ano.

Na prática, significa que boa parte da população do DF convive com atrasos no pagamento de cartões, contas básicas, empréstimos e financiamentos. E cada real devido vai além do bolso: carrega junto noites mal dormidas, discussões familiares, crises de ansiedade e até sintomas de depressão.

No DF, 28,42% das dívidas estão ligadas ao cartão de crédito. Para muitos, ele começa como um recurso para dar fôlego ao orçamento, mas logo se transforma em armadilha. Em seguida, aparecem as contas essenciais — água, energia, gás e saneamento (18,86%) —, dívidas com financeiras (20,98%) e gastos com serviços e compras diversas (15,21%).

Bruna, que hoje deve R$ 5 mil, viu a vida se desorganizar rapidamente. "Meus pais ficam muito preocupados. Eu precisei cortar tudo que não era essencial. Os deliveries, que antes faziam parte da minha rotina, praticamente acabaram. Às vezes, bate um desespero de não saber como vou sair dessa situação", conta.

Para ela, o que mais pesa é a sensação de aprisionamento. "É como se eu trabalhasse para pagar dívidas que nunca terminam. Pago uma parcela, mas já estou gastando de novo. Parece que não existe saída", desabafa.

Renegociação

Durante todo o ano, a Serasa disponibiliza ofertas para negociação de dívidas com as mais de mil empresas parceiras, entre diversos segmentos. A partir do Serasa Limpa Nome, principal plataforma de negociação de dívidas do país, consumidores do DF e de todas as Unidades Federativas, podem fechar o acordo com até 90%, de forma rápida e simples pelo app ou site da empresa. Duas vezes ao ano, a empresa também realiza o Feirão Limpa Nome, com condições ainda mais especiais para negociação. No último edição, por exemplo, aproximadamente 10 milhões de dívidas foram negociadas.

Para um combate efetivo da inadimplência, a Serasa, busca além de renegociar dívidas, ensinar os brasileiros a terem uma boa vida financeira. Dessa forma, ao longo de todo o ano, a Serasa cria conteúdos diversos sobre finanças e compartilha em seu blog e canal no Youtube (canal Serasa Ensina) com informações que ajudam na saúde financeira de forma gratuita.

Passo a passo

1º Passo – Baixe o app da Serasa:

- Faça o download do aplicativo da Serasa no celular (disponível para Android e iOS), digite o seu CPF e preencha um breve cadastro. Ao acessar a plataforma, todas as informações financeiras do consumidor aparecerão na tela, como a existência de possíveis dívidas e a pontuação do Serasa Score.

2º Passo – Escolha a oferta:

- Após selecionar a opção "Ver ofertas", é possível verificar as condições oferecidas para pagamento com o desconto do Serasa Limpa Nome já aplicado. Basta clicar em uma das dívidas disponíveis e serão apresentadas as opções para renegociar cada débito. Para fazer um acordo, clique no campo "Negociar" de cada uma das ofertas".

3 º Passo – Revise e finalize o acordo

- Escolha a opção que desejar e a forma de pagamento de sua preferência. Caso seja boleto, você pode copiar o código, baixar ou solicitar o envio via WhatsApp. Se optar pela opção do Pix, selecione o dia para vencimento e a quantidade de parcelas desejada. Depois, confirme as informações, revisando todas as condições apresentadas, e clique em "Concluir acordo".

O amparo da lei

A Lei do Superendividamento (Lei nº 14.181/2021) trouxe novas ferramentas para ajudar quem está atolado em dívidas. Ela permite que pessoas físicas renegociem suas pendências em juízo, garantindo a preservação do chamado mínimo existencial — ou seja, o valor necessário para despesas básicas, como moradia, alimentação e saúde. Na prática, a lei cria a possibilidade de reestruturação financeira. Após negociação de boa-fé, o consumidor pode reorganizar as contas e recomeçar sem perder a dignidade.