

SUPERENDIVIDAMENTO

Inadimplência atinge 47% dos lares no DF

Com quase metade das famílias sem condições de arcar com seus compromissos financeiros, o Distrito Federal enfrenta uma crise silenciosa que atinge até quem tem renda estável e transforma o crédito em armadilha cotidiana

» PAULO GONTIJO

Quase metade das famílias do Distrito Federal não conseguem pagar suas contas em dia. O dado, por si só, expõe uma crise silenciosa: 47,1% dos lares estão inadimplentes, índice muito acima da média nacional, de 29,6%, segundo a Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic), da Confederação Nacional do Comércio (CNC), divulgada pela Fecomércio-DF. Por trás dos números, há histórias que não cabem nas estatísticas: trabalhadores com renda estável, servidores públicos e famílias inteiras vivendo no limite, onde o salário mal entra na conta antes de desaparecer.

Todo mês, a professora Larissa Rocha repete o mesmo ritual: espera o salário cair e, em questão de horas, vê o dinheiro evaporar. Não sobra nada. Às vezes, falta.

“Eu comecei a usar o dinheiro do mês seguinte para cobrir o atual. E isso virou um ciclo”, conta. O cartão de crédito, que antes era um apoio pontual, se transformou em armadilha. Juros, taxas e parcelamentos se acumularam até que o básico — contas, alimentação e transporte — passou a consumir tudo o que entra.

Larissa trabalha, paga dívidas antigas, tenta se reorganizar. Ainda assim, vive sob tensão constante. “Se eu compro alguma coisinha, posso me afundar mais. Meu salário, hoje, serve só para pagar contas.”

A história dela não é exceção. No Distrito Federal, 841.657 famílias estão endividadas, de acordo com a CNC. E, embora o índice geral tenha se mantido estável, o número de inadimplentes cresce: são 497.433 famílias com contas em atraso.

Perfil invisível

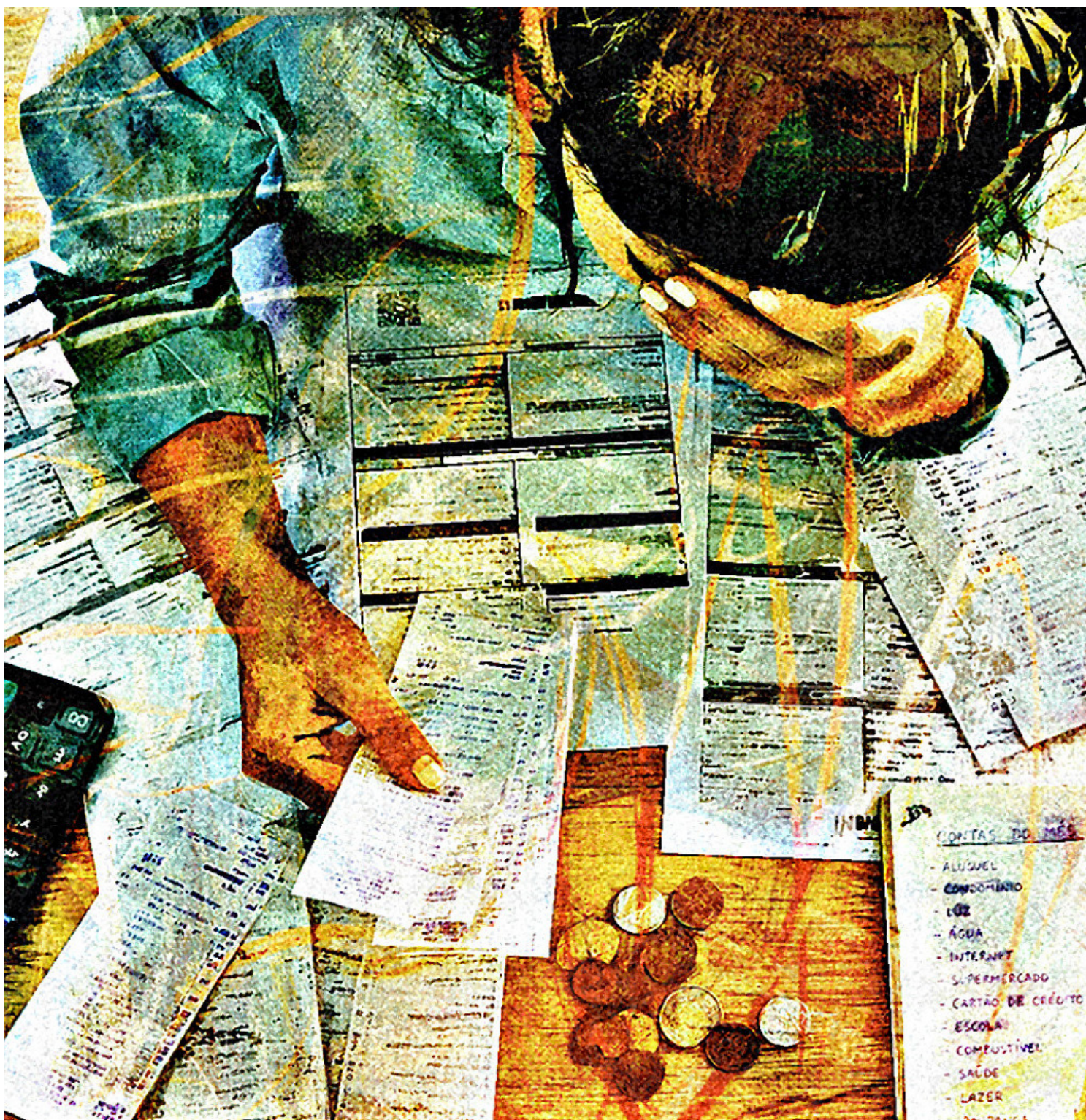
O retrato do superendividado no DF desafia o senso comum. Segundo dados da Defensoria Pública do Distrito Federal (DPDF), a maioria não está na base da pirâmide social. São mulheres, entre 30 e 50 anos, com renda acima de R\$ 5 mil, muitas delas servidoras públicas. Ou seja: pessoas com renda regular, acesso a crédito e, em tese, estabilidade.

Mas é justamente esse perfil que se torna alvo de ofertas agressivas de crédito consignado, antecipação de salário e limites elevados no cartão. O resultado é uma falsa sensação de segurança.

“Quando a renda não acompanha os compromissos, qualquer imprevisto vira um gatilho”, explica o advogado especialista em direito do consumidor Igor Ramalho. “Doença, divórcio, desemprego na família, tudo isso pode levar ao superendividamento, mesmo sem má-fé.”

Para o economista Newton Marques, ex-professor da Universidade de Brasília (UnB), o problema tem raízes estruturais. “Basicamente, existem dois motivos: deseducação financeira e má distribuição de renda. E agora, uma novidade: as apostas, que são um subproduto dessa falta de educação financeira”, afirma.

Segundo ele, o cenário se agrava pela combinação de crédito fácil e juros elevados. “Dinheiro na mão vira vendaval quando não existe planejamento financeiro. Com juros altos, fecha-se um ciclo



só aparência? Não tem nada que valha minha paz.”

Mínimo existencial

Desde 2021, a Lei do Superendividamento (Lei 14.181/2021) tenta oferecer uma saída para casos como esses. A legislação permite que o consumidor renegocie todas as dívidas de uma vez, em um plano único, com prazo de até cinco anos, uma espécie de recuperação financeira da pessoa física.

O objetivo é garantir o chamado mínimo existencial: um valor que deve ser preservado para despesas básicas como alimentação, moradia e saúde. “Ninguém pode ser obrigado a passar necessidade para pagar dívida”, resume o advogado Igor Ramalho. “A dignidade vem antes do crédito.”

Na prática, porém, o valor considerado mínimo é alvo de críticas. Hoje, gira em torno de R\$ 600, conforme regulamentações federais. Para especialistas, está longe de ser suficiente. “Esse mínimo é insuficiente. Só habitação e transporte já consomem tudo. E a comida? E os remédios?”, questiona o economista Newton Marques.

Mente em risco

O impacto das dívidas vai além do financeiro. Ele se instala no cotidiano, na saúde mental e nas relações pessoais. A psicóloga Gabriela Almeida descreve um estado constante de alerta: “A pessoa não consegue relaxar. Mesmo descansando, sente que deveria estar resolvendo aquilo.”

Ansiedade, insônia, irritabilidade e queda de produtividade são sintomas frequentes. O problema também afeta a autoestima. “Muitos passam a se ver como incapazes. E o dinheiro vira uma medida de valor pessoal.”

Paradoxalmente, o consumo pode se intensificar nesse cenário. Não por necessidade, mas como tentativa de alívio emocional. “O cérebro aprende que comprar traz um alívio imediato. Mesmo que depois venha a culpa.”

Saídas possíveis

Apesar do cenário crítico, há caminhos. O primeiro passo, segundo especialistas como o advogado Igor Ramalho, a psicóloga Gabriela Almeida e o economista Newton Marques, é buscar ajuda jurídica e psicológica.

A Defensoria Pública do Distrito Federal registrou 2.796 atendimentos relacionados ao superendividamento em 2025. Só nos três primeiros meses de 2026, foram 871 assistidos, segundo o Núcleo de Defesa do Consumidor (Nudecon/DPDF).

Mutirões de renegociação, programas de educação financeira e atendimento especializado têm ajudado consumidores a reorganizar suas finanças.

Mas a solução estrutural passa por prevenção. “O principal é gastar apenas o que se ganha e evitar crédito, porque os juros são abusivos. O consumo deve ser para o essencial, não para o supérfluo”, orienta Newton Marques.

Educação financeira nas escolas, regulação mais rígida do crédito e maior transparência nas ofertas são apontadas como medidas essenciais para evitar que o problema continue crescendo.

Comecei a usar o dinheiro do mês seguinte para cobrir o atual. E isso virou um ciclo. Meu salário, hoje, serve só para pagar contas”
Larissa Rocha, professora

vicioso difícil de romper.”

Bola de neve

A história de Arthur Costa, 33 anos, morador de Ceilândia, mostra como o colapso pode ser rápido e profundo. Autônomo, ele viu sua renda desaparecer durante a pandemia. As parcelas, no entanto, continuaram chegando.

“Eu tinha começado a mobiliar minha casa. Depois veio o lockdown. Fiquei meses sem renda, mas as dívidas continuaram”, lembra.

Sem alternativa, passou a usar o cartão para sobreviver. Compras básicas, supermercado, contas essenciais, tudo parcelado. Hoje, o que entra já sai automaticamente para cobrir dívidas antigas.

“Não sei mais o que é lazer.

497.433 FAMÍLIAS
estão com as contas em atraso, segundo a Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (Peic), da Confederação Nacional do Comércio (CNC), divulgada pela Fecomércio-DF

Não consigo comprar o básico para meus filhos. Meu carro está em nome de um amigo, pois não posso ter nada no meu.” A dívida, que começou como solução emergencial, virou um ciclo difícil de romper, uma bola de neve alimentada por juros altos e crédito fácil.

No Distrito Federal, o cartão de crédito segue como principal modalidade de endividamento, presente em 86,9% das dívidas contratadas, segundo a CNC. O percentual é ainda maior entre as famílias com renda de até 10 salários mínimos, grupo no qual o cartão responde por 92% das dívidas. Entre aquelas com renda superior a 10 salários mínimos, o índice é de 76,0%.

Para Newton Marques, o comportamento de pagar apenas o

valor mínimo da fatura é um dos principais agravantes. “Se a pessoa não paga o total e fica só no mínimo, a dívida vira uma bola de neve”, resume.

Ponto de ruptura

Para a funcionária pública Suzi Fernandes, o momento mais crítico não foi o acúmulo da dívida, foi a percepção dela. “Só senti a realidade quando já não tinha mais limite no banco e estava nas mãos de um agiota”, relata.

Na época, grávida, Suzi não trabalhava no serviço público. Era empresária, dona de uma escola de reforço escolar. Ao se afastar por conta da gestação, viu a renda cair enquanto os custos aumentavam. Recorreu ao crédito para manter o

negócio funcionando.

“O mais difícil foi quando meu filho nasceu. Eu morava com meus pais, mas precisei me mudar com meu filho recém-nascido e minha filha adolescente. Teve um momento em que vi meus filhos tão dependentes de mim e eu incapaz, fazendo tanta besteira, e eles tão indefesos. Foi aí que percebi que tinha que amadurecer e mudar essa situação”, conta.

O ponto de virada veio com essa consciência. Suzi reorganizou a vida a partir de uma decisão radical: parar de consumir. Foram 12 meses sem compras pessoais. Um “detox financeiro” que mudou não só o orçamento, mas a relação com o dinheiro.

“Hoje eu penso: eu preciso disso? Isso vai me fazer melhor ou é

Qualquer imprevisto pode virar um gatilho. Doença, divórcio, desemprego na família, tudo isso pode levar ao superendividamento”
Igor Ramalho, advogado