

# 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

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/7051/inadimplencia-veja-seis-passos-para-superar-o-endividamento-e-retomar-o-controle-financeiro-em-22/06/2026-18:01>