

# Checklist: Gestão Inteligente de Dívidas

## Fase 1: Diagnóstico Completo

### Mapeamento das Dívidas

- ☐ Listar todas as dívidas existentes
- ☐ Anotar saldo devedor de cada uma
- ☐ Identificar taxa de juros mensal/anual
- ☐ Verificar prazo de vencimento
- ☐ Calcular valor da parcela mensal
- ☐ Classificar cada dívida por tipo (consumo/emergência/investimento)

### Análise da Situação Atual

- ☐ Calcular renda líquida mensal
  - ☐ Somar todas as parcelas de dívidas
  - ☐ Calcular percentual de comprometimento da renda
  - ☐ Verificar se há dívidas em atraso
  - ☐ Identificar dívidas com juros acima de 2% ao mês
- 

## Fase 2: Avaliação de Risco

### Sinais de Alerta - Marque se aplicável

- ☐ Comprometimento acima de 50% da renda com dívidas
- ☐ Pagando apenas o mínimo do cartão de crédito
- ☐ Usando cartão para despesas básicas (alimentação, transporte)
- ☐ Contraindo novas dívidas para pagar existentes
- ☐ Sem reserva de emergência
- ☐ Stress constante relacionado às finanças

- ☐ Evitando verificar saldo bancário ou faturas

## **Classificação de Risco**

**Se marcou:**

- 0-1 itens: Situação controlada
  - 2-3 itens: Atenção necessária
  - 4+ itens: Situação crítica - ação imediata
- 

## **Fase 3: Estratégia de Ação**

### **Dívidas de Consumo**

- ☐ Identificar dívidas com maiores juros
- ☐ Suspende uso do cartão de crédito
- ☐ Negociar desconto para pagamento à vista
- ☐ Considerar portabilidade para bancos com juros menores
- ☐ Estabelecer meta de quitação em até 12 meses

### **Dívidas de Emergência**

- ☐ Verificar se realmente foi emergência (não impulso)
- ☐ Buscar alternativas de renda para quitação rápida
- ☐ Negociar parcelamento com juros reduzidos
- ☐ Planejar reconstrução da reserva de emergência
- ☐ Definir prazo máximo de 6 meses para quitação

### **Dívidas de Investimento**

- ☐ Avaliar se o investimento está gerando retorno esperado
- ☐ Comparar rentabilidade com custo do financiamento
- ☐ Verificar possibilidade de amortização antecipada
- ☐ Analisar se vale a pena manter ou quitar
- ☐ Considerar refinanciamento se juros caírem

---

## Fase 4: Otimização Financeira

### Redução de Gastos (Emergencial)

- ☐ Cancelar assinaturas não essenciais
- ☐ Reduzir gastos com alimentação fora de casa
- ☐ Renegociar planos de telefone/internet
- ☐ Postergar compras não urgentes
- ☐ Usar transporte público quando possível

### Aumento de Renda

- ☐ Buscar trabalhos extras ou freelances
  - ☐ Vender itens não utilizados
  - ☐ Monetizar habilidades (aulas particulares, consultorias)
  - ☐ Considerar mudança para emprego com maior salário
  - ☐ Avaliar possibilidade de renda passiva
- 

## Fase 5: Execução do Plano

### Método de Pagamento Escolhido

- ☐ **Avalanche:** Priorizar dívidas com maiores juros
- ☐ **Bola de Neve:** Priorizar dívidas com menores saldos
- ☐ Manter pagamentos mínimos nas demais dívidas
- ☐ Concentrar recursos extras na dívida prioritária

### Negociação com Credores

- ☐ Entrar em contato antes do vencimento
- ☐ Solicitar desconto para pagamento à vista
- ☐ Negociar redução de juros
- ☐ Conseguir prazo adicional se necessário
- ☐ Documentar todos os acordos por escrito

---

## Fase 6: Prevenção Futura

### Construção da Reserva de Emergência

- ☐ Definir meta: 3-6 meses de gastos essenciais
- ☐ Abrir conta específica para emergência
- ☐ Automatizar transferência mensal
- ☐ Escolher investimento com liquidez diária
- ☐ Não usar a reserva para não-emergências

### Controles Preventivos

- ☐ Estabelecer orçamento mensal detalhado
- ☐ Implementar regra dos 30 dias para compras
- ☐ Definir limite máximo de uso do cartão
- ☐ Configurar alertas de gastos no banco
- ☐ Revisar finanças semanalmente

### Educação Financeira Contínua

- ☐ Ler pelo menos um livro sobre finanças por ano
- ☐ Acompanhar indicadores econômicos básicos
- ☐ Participar de cursos gratuitos online
- ☐ Conversar com planejador financeiro anualmente
- ☐ Manter-se atualizado sobre produtos financeiros



## Fase 7: Ferramentas de Monitoramento

### Apps e Sistemas

- ☐ Baixar app de controle financeiro
- ☐ Configurar alertas de vencimento
- ☐ Sincronizar contas bancárias
- ☐ Estabelecer metas de pagamento
- ☐ Acompanhar evolução mensalmente

## Documentação

- ☐ Manter planilha atualizada de dívidas
  - ☐ Guardar comprovantes de pagamento
  - ☐ Registrar acordos e renegociações
  - ☐ Documentar estratégias que funcionaram
  - ☐ Manter histórico de evolução patrimonial
- 

## Metas Mensais

### Este Mês Vou:

- ☐ Reduzir a dívida de consumo em \_\_\_\_\_MT
- ☐ Poupar \_\_\_\_\_MT para emergência
- ☐ Renegociar \_\_\_\_\_dívida(s)
- ☐ Cortar \_\_\_\_\_MT de gastos supérfluos
- ☐ Aumentar renda em \_\_\_\_\_MT (se aplicável)

## Acompanhamento

- ☐ Semana 1: Revisar progresso
  - ☐ Semana 2: Ajustar estratégia se necessário
  - ☐ Semana 3: Avaliar oportunidades extras
  - ☐ Semana 4: Planear próximo mês
- 

## CrITÉRIOS de Sucesso

### Curto Prazo (3 meses)

- ☐ Todas as dívidas em dia
- ☐ Redução de 25% nas dívidas de consumo
- ☐ Início da construção da reserva de emergência
- ☐ Orçamento mensal equilibrado

### MÉdio Prazo (12 meses)

- ☐ Eliminação completa das dívidas de consumo
- ☐ Reserva de emergência de pelo menos 3 meses
- ☐ Comprometimento máximo de 30% da renda com dívidas
- ☐ Controle financeiro automatizado

### **Longo Prazo (24+ meses)**

- ☐ Apenas dívidas de investimento estratégicas
- ☐ Reserva de emergência completa (6 meses)
- ☐ Início de investimentos para aposentadoria
- ☐ Educação financeira consolidada

---

**Data de início:** // \_\_\_\_\_

**Revisão mensal:** Todo dia \_\_\_\_\_ do mês

**Próxima avaliação completa:** // \_\_\_\_\_