

Plano de Resgate — Como Sair das Dívidas Mesmo Ganhando Pouco

 por Somos Consumidores



Capítulo 1 — A verdade dura: como você chegou até aqui?

Você não está sozinho. Milhões de brasileiros estão endividados — e muitos nem sabem exatamente como isso aconteceu. Um deslize ali, uma compra aqui, uma emergência médica, e pronto: o cartão estoura, o cheque especial é usado, e o salário some antes do dia 10.

Neste capítulo, não tem julgamento. O foco é entender. O primeiro passo para sair do buraco financeiro é encarar a realidade com coragem.

O ciclo da dívida geralmente começa assim:

- Uso contínuo do cartão de crédito para cobrir gastos essenciais
- Empréstimos para pagar outros empréstimos
- Falta de controle de gastos
- Estilo de vida descolado da renda real

Impacto emocional: Estar endividado pesa. Tira o sono. Gera vergonha. Muitas vezes, quem está devendo sente que perdeu o controle da vida. Mas a verdade é: você ainda tem o volante nas mãos. Só precisa de um plano realista e possível.



✓ Capítulo 2 — Diagnóstico financeiro simples (e sem planilhas complicadas)

Não adianta fugir dos números. Para sair das dívidas, você precisa saber exatamente onde está. E não, você não precisa ser um especialista em Excel.

Quanto você ganha por mês?

Anote sua renda líquida: salário, bicos, pensões etc.

Quanto você deve?

Liste todas as dívidas: cartão, empréstimos, crediário, boletos atrasados.

Onde está indo o seu dinheiro?

Divida seus gastos em:



Necessário

Aluguel, comida, transporte



Supérfluo

Delivery, roupas, streaming



Urgência

Remédio, conserto de algo essencial

💡 Dica visual: use 3 círculos em uma folha para representar essas categorias.

✓ Capítulo 3 — Cartão de crédito: o inimigo silencioso

O cartão de crédito é uma armadilha disfarçada de solução.

Por que ele é tão perigoso?

📊 **Juros acima de 400% ao ano**

📄 **Ilusão de poder de compra**

🌀 **Mínimo pago que vira dívida eterna**

👉 Exemplo prático:

Se eu estivesse devendo R\$ 10.000 no cartão e ganhando R\$ 3.000/mês:

1. Cortaria o cartão agora.
2. Negociaria parcelamento com o banco, ex: 24x de R\$ 500.
3. Usaria o método 50-20-20-10:

50% pra viver

R\$ 1.500

20% pra pagar a dívida

R\$ 600

20% pra criar renda ou emergência

R\$ 600

10% pra bem-estar

R\$ 300

4. Toda renda extra seria direcionada pra quitar mais rápido.

✓ Capítulo 4 — Renda Extra Estratégica: pequenas ações, grande impacto

O que dá pra fazer ainda hoje?



**Vender coisas que
você não usa**

OLX, Facebook, Shopee



**Fazer doces,
marmitas**

Cuidar de pets, faxina,
passar roupa



**Dar aulas
particulares ou
reforço**



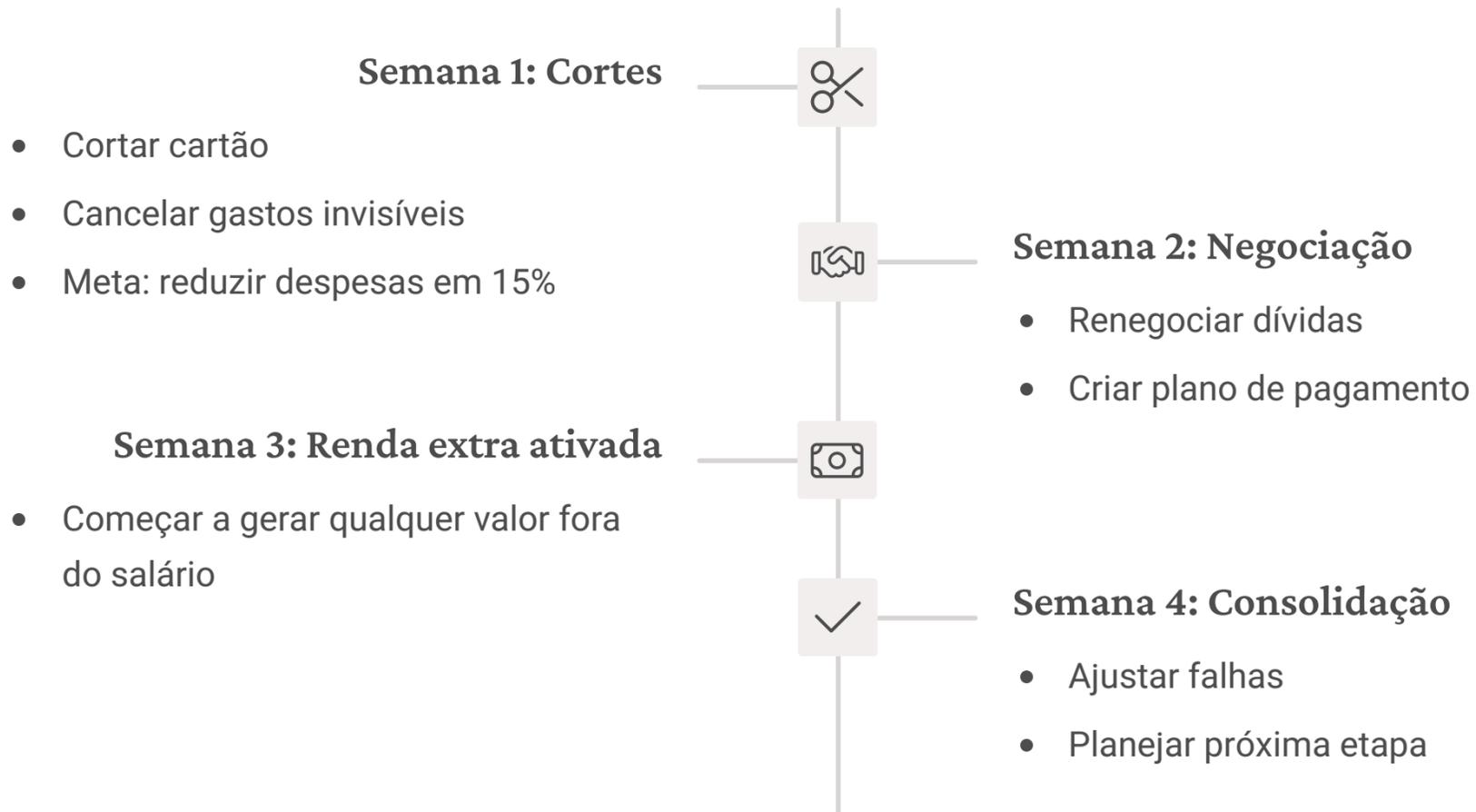
**Digitação e revisão
de trabalhos**

Plataformas úteis: GetNinjas, 99Freelas, Workana, Taki, DogHero

⚠ Regra de ouro: não misture essa renda com seu salário. Ela é exclusivamente para quitar dívidas.



Capítulo 5 — Plano de Resgate em 30 Dias



✓ Capítulo 6 — Desafio dos 3 Meses: Recomeçando com Dignidade



Mês 1: Estabilização

- Controle de gastos
- Começo da reserva



Mês 2: Ritmo

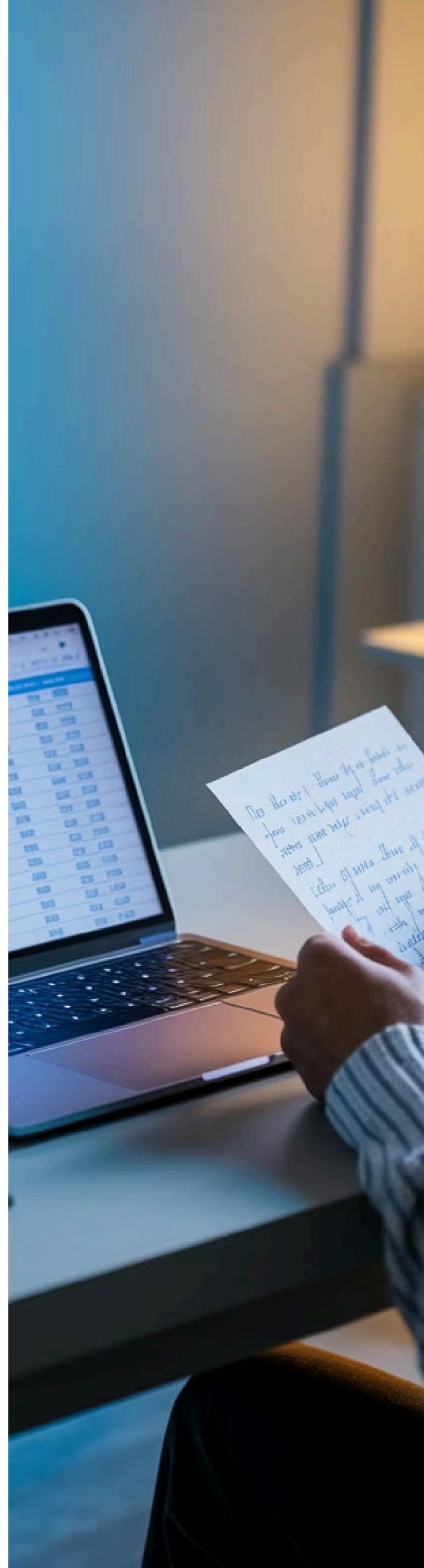
- Aumentar renda extra
- Negociar desconto em dívidas



Mês 3: Projeção

- Antecipar parcelas se possível
- Traçar meta de poupança

✉ Escreva uma carta pra você mesmo daqui a 6 meses com seu plano e suas metas.





Bônus — Ferramentas práticas

 Planilha simplificada (você pode fazer num caderno)

Data	Descrição	Tipo	Categoria	Valor
01/04	Salário	Receita	Renda fixa	R\$3.000
03/04	Luz + água	Despesa	Essencial	R\$250
06/04	Venda de bolos	Receita	Extra	R\$150

Registre tudo que entra e sai. Simples, direto e eficaz.

Modelo de carta de negociação de dívida

Olá, me chamo [Seu nome], CPF [000.000.000-00]. Gostaria de renegociar minha dívida referente a [tipo de dívida]. Minha renda atual é de R\$ [X], e proponho o pagamento em até [X parcelas] de R\$ [X].
Aguardo retorno. Obrigado!