

LEMBRETE SOBRE DIREITOS AUTORAIS

Programas de treinamento e materiais são de propriedade da Carevolution e são sujeitos a proteção de direitos autorais e podem ser usados por Carevolution para o propósito de sua educação pessoal e educação em geral. É proibido replicar este treinamento, uso dos materiais do curso para grupos ou treinamentos com fins comerciais.



DIVIDAS COMO ADMINISTRAR

IBM

Pâmela Pires

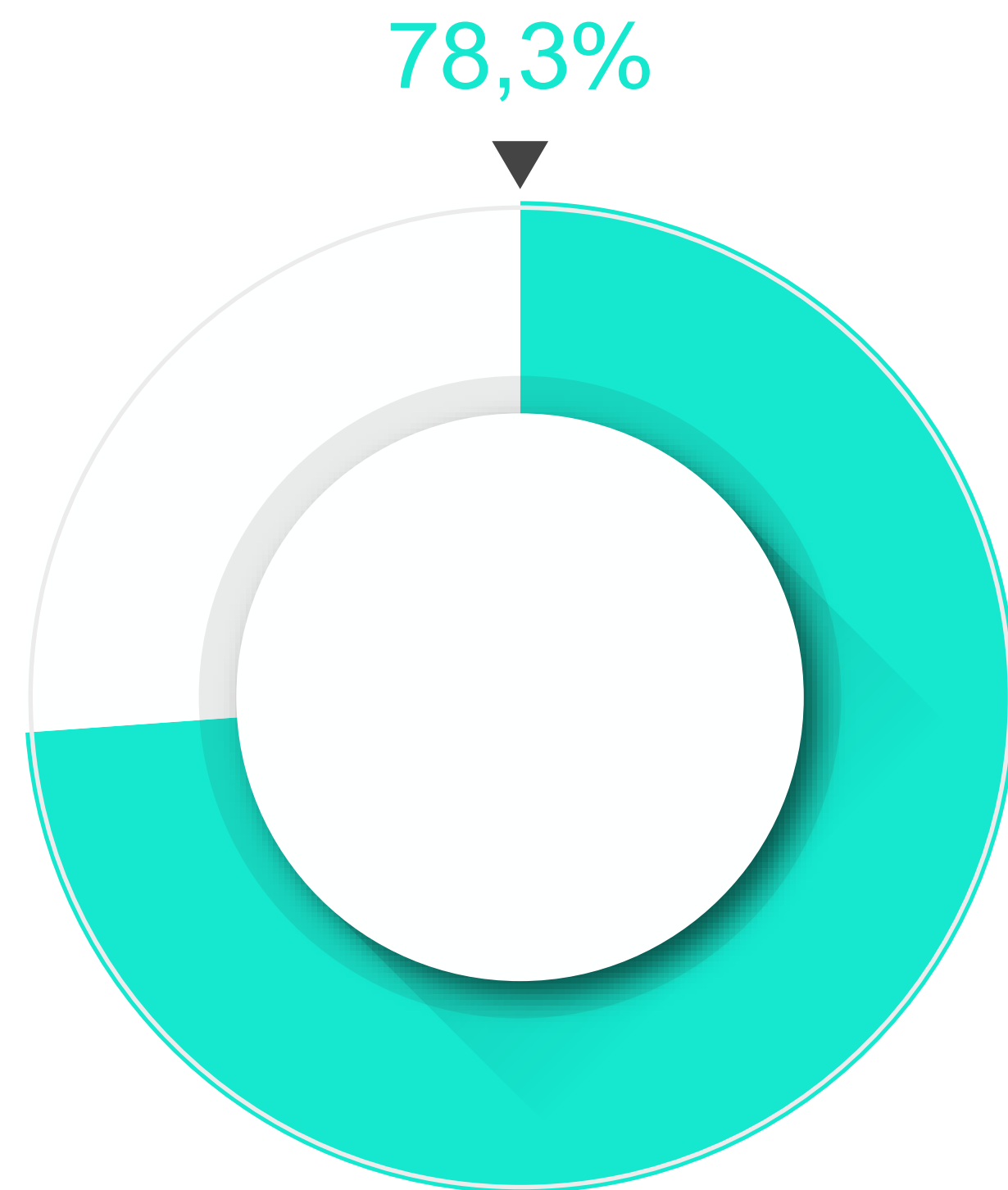


PÂMELA PIRES

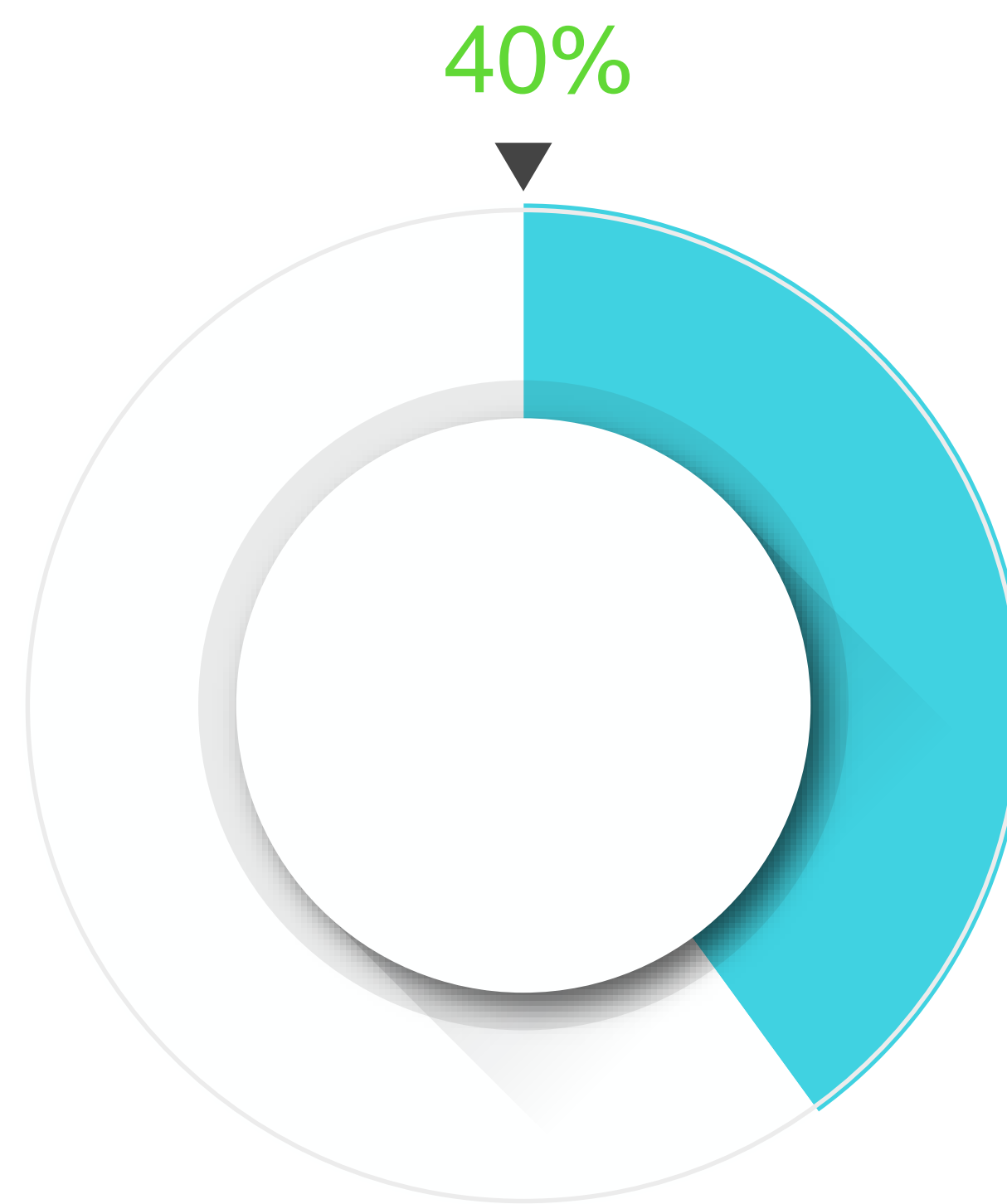


- Coordenadora de Treinamentos na Carevolution
- Coach de Saúde e bem-estar pela Carevolution/Wellcoaches
- Formada em Administração e Serviços Sociais
- Especialista em recursos humanos e comportamento
- 15 anos de atuação na área da saúde realizando palestras, desenvolvendo programas de saúde e qualidade de vida para empresas e pessoas físicas

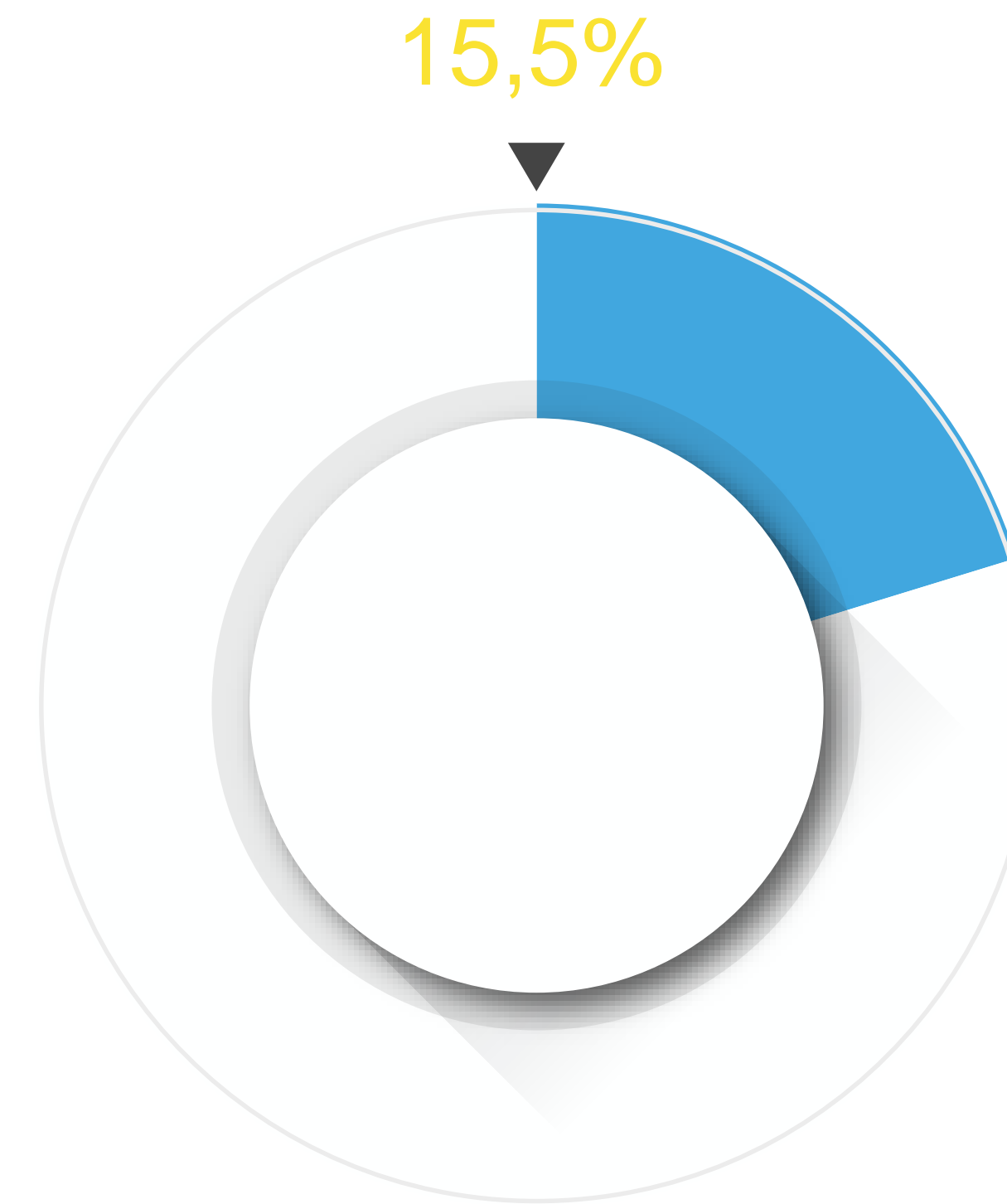
BRASILEIROS E SUAS FINANÇAS



FAMÍLIAS ENDIVIDADAS



CONTAS ATRASADAS



MUITO ENDIVIDADAS

DÍVIDA

1. Aquilo que se deve
2. Quantia de dinheiro que se tem de pagar a alguém
3. Obrigação moral em relação a entidade ou pessoas de quem se recebeu bem, favor ou vantagem, reconhecimento, gratidão



DESEJO VS NECESSIDADE

DESEJO

Desejo pode esperar para ser adquirido.



VS



Necessidade é tudo aquilo que não pode faltar e que precisamos independente dos nossos anseios.

NECESSIDADE

SAIBA MAIS

Desperdício

Eliminar por completo

+

Supérfluo

Reduzir ou eliminar

+

Necessário

Otimizar (procurar alternativas)

=

Sobrou dinheiro?

O QUE GERA O ENDIVIDAMENTO ?

FALTA DE PLANEJAMENTO FINANCEIRO

- Inclua o acompanhamento de suas despesas na sua rotina
- Incorpore recompensas
- Compre experiência e não apenas objetos

UTILIZAÇÃO DE LINHAS DE CRÉDITO

- Antes de recorrer a linhas de crédito é preciso avaliar se todas as dívidas serão quitadas
- Limite o uso de cartões de crédito

COMPRAS POR DESEJO

- Aprenda com seus erros
- Revise sua plano e faça as modificações necessárias
- Aprenda com os exemplos dos outros

20 PASSOS PARA SAIR DAS DÍVIDAS

01: CONHEÇA O VALOR TOTAL DAS DÍVIDAS

02: DEFINA UMA META MENSAL DE ECONOMIA

03: NEGOCIE COM OS CREDORES

04: TROQUE DÍVIDAS CARAS POR MAIS BARATAS

- Liste todos os débitos acumulados
- Faça a lista por ordem de atraso
- Estabeleça a prioridade de pagamento

- Ter metas permite que você crie uma antecipação do futuro e te auxiliará a economizar.
- Essa prática evita a utilização de linhas de crédito
- Com a lista anterior você poderá criar seu plano de pagamento
- Compartilhe com a família as mudanças que serão realizadas para o pagamento das dívidas.

- Agora que você conhece o tamanho da sua dívida e sabe sua capacidade de pagamento é mais fácil negociar
- Antes do contato estabeleça o limite que irá destinar ao pagamento da dívida

- Se a negociação não evoluir você pode tentar a portabilidade de crédito, procurando uma instituição que ofereça melhores condições de pagamento e transferir a dívida.
- A nova instituição quita a dívida e cria um novo plano de pagamento para você.

20 PASSOS PARA SAIR DAS DÍVIDAS

05: PASSE A CONTROLAR SEUS GASTOS

06: ANOTE TODOS OS GASTOS

07: BUSQUE MAIS CONHECIMENTO SOBRE EDUCAÇÃO FINANCEIRA

08: ENVOLVA A FAMÍLIA

- Faça uma avaliação sobre seu hábitos de consumo e veja se todos são fundamentais
- Adote hábitos novos e mais saudáveis

- A melhor forma de controlar o orçamento é anotar todos os gastos
- Identifique seu perfil financeiro e faça ajustes
- Escolha a ferramenta que mais facilita seu dia a dia

- Neste caso o conhecimento gera a libertação da dívidas pois te dá ferramentas para evoluir no controle e quitação de dívidas
- Aprenda por meio do youtube, blogs e cursos.

- Quebre o tabu de falar sobre dinheiro, fala de forma natural e dê a todos tarefas para contribuir com o orçamento da casa

20 PASSOS PARA SAIR DAS DÍVIDAS

09: BUSQUE UMA RENDA EXTRA

10: DIMINUA A QUANTIDADE DE
CARTÕES DE CRÉDITO

11: COZINHE MAIS EM CASA

12: CUIDADO COM OS
PARCELAMENTOS

- Investigue possibilidades de renda extra que se encaixam no seu perfil e estabeleça uma meta mensal a ser atingida

- O cartão de crédito precisa ser um alinhado no seu orçamento e não um vilão
- Verifique a real necessidade de cada cartão
- Opte por aqueles com custo menor de anuidade
- Lembre-se quanto mais cartões maior a chances de endividamento

- Uma pesquisa do guia de bolso mostrou que os gastos com aplicativos de entrega consomem mais de 8% da renda do consumidor
- Cozinhar casa pode te ajudar a construir um fundo de reserva

- Parcelar é uma facilidade, mas parcelas a perder de vista podem ser negativas na sua tentativa de quitar dívidas
- Fique atento a taxa de juros que envolvem o parcelamento
- Parcele apenas o que for essencial, como itens de maior valor

20 PASSOS PARA SAIR DAS DÍVIDAS

13: NEGOCIE SUAS CONTAS DE CONSUMO

14: CORTE GASTOS DESNECESSÁRIO

15: IMPONHA LIMITES PARA O LAZER

16: ORGANIZE UMA RESERVA DE EMERGÊNCIA

- Negociar as contas fixas, como telefone, TV a cabo e internet são práticas que podem trazer um alívio no orçamento mensal
- Caso não consiga uma oferta atrativa busque outras opções nos concorrentes

- Não adianta negociar as contas fixas e continuar mantendo gastos desnecessários
- Verifique o que é possível cortar no orçamento

- Sair das dívidas ou não entrar nelas requer uma alta dose de foco e disciplina
- Cuidado com os prazeres momentâneos que podem representar uma dose de preocupação adicional em seu orçamento
- Estipule um limite mensal de gastos com lazer e faça uso de programas gratuitos para evitar furos no orçamento

- Ter um fundo de emergências ajuda a evitar o endividamento em situações inesperadas
- Tenha pelo menos três salários mensais em sua reserva

20 PASSOS PARA SAIR DAS DÍVIDAS

17: CONSUMA DE MANEIRA
CONSCIENTE

18: PRATIQUE A AUTO AVALIAÇÃO

19: COMECE A POUPAR

20: CONSEGUIU ECONOMIZAR ?
INVISTA!

- Não compre por impulso, avalie a necessidade da aquisição
- Pergunte o por que, se realmente precisa comprar neste momento e se não vale a pena esperar
- Compare preços

- Entenda os maus hábitos que levaram você ao endividamento
- Aprenda ferramentas para evitar que esse maus hábitos voltem

- Reserve parte da sua renda para poupar
- Considere esse valor com uma conta mensal assim você terá mais facilidade de guardar

- Aprenda sobre investimentos
- Diversifique seus investimentos
- Aprenda sobre seu perfil
- Busque ajuda profissional

CUIDE DE SUAS FINANÇAS

PROCRASTINAÇÃO

A

- Não deixe para depois comece hoje mesmo a organizar suas finanças
- Demorar a tomar atitudes pode aumentar suas dívidas

CONTROLE

B

- Escolha uma forma adequada para você controlar suas despesas
- Registre o que entra e o que sai no seu balanço pessoal
- Tenha uma projeção de pelo menos 12 meses
- Fique de olho nas faturas e contas para valores incorreto
- Mantenha uma reserva de emergência

APOIO

C

- Não tente resolver tudo sozinho busque apoio de profissionais ou familiares

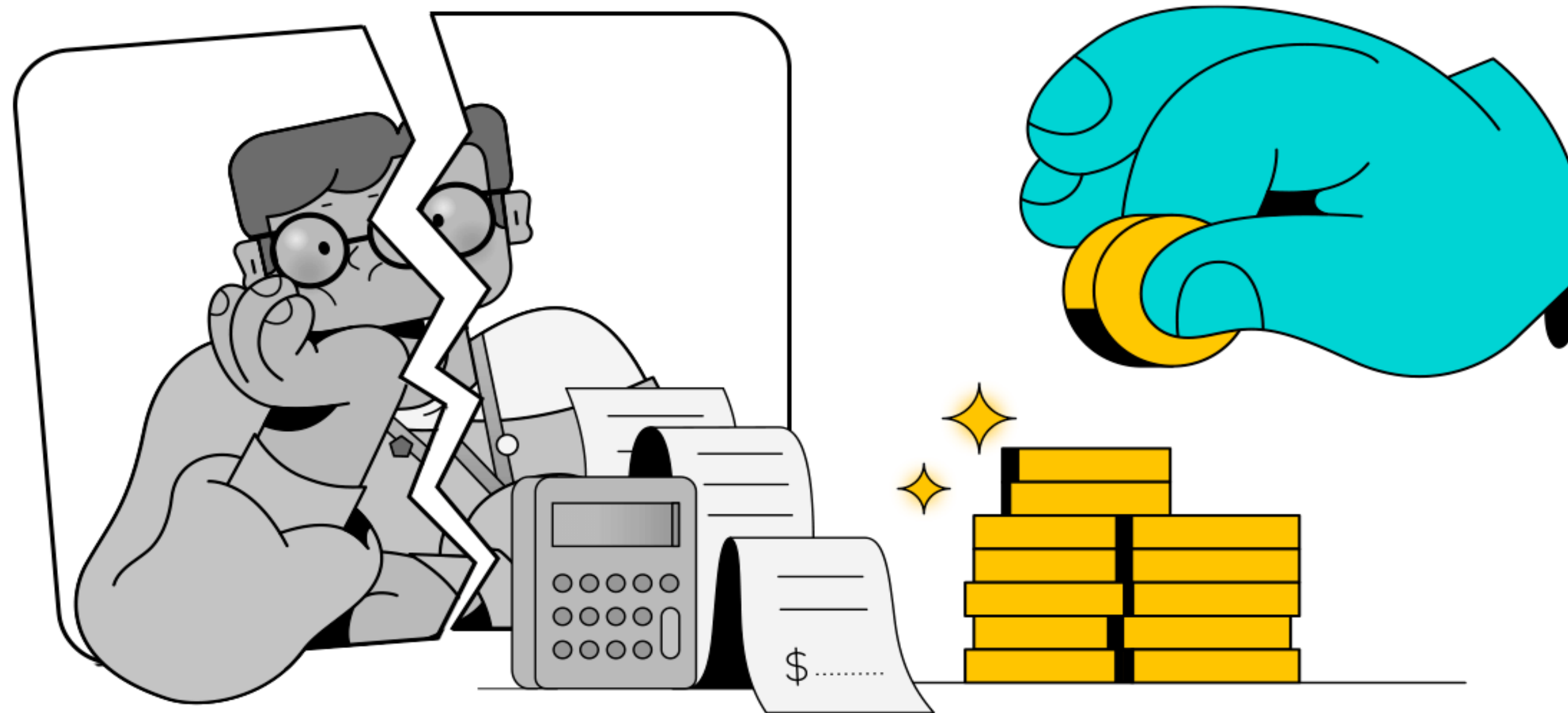
FUTURO

D

- Tenha um fundo de emergência
- Invista pensando no futuro
- Aprenda sobre onde investir seu dinheiro e faça ele trabalhar para você

FIQUE POR DENTRO

- [10 passos para sair das dívidas rapidamente - Serasa Ensina](#)
- [Como sair das DIVIDAS! \(com sacrificios e dicas REAIS...\) – YouTube](#)
- [Como sair das dívidas e começar a poupar - YouTube](#)



OBRIGADA!



 carevolution.com.br
 contato@carevolution.com.br
   [@carevolutionconsultoria](https://www.instagram.com/carevolutionconsultoria)

