

Gerir dívidas e recuperar financeiramente



As dívidas podem pesar muito, sobretudo quando foi outra pessoa a criá-las. A culpa não é sua. Esta página ajuda a ver todas as suas dívidas com clareza, a decidir o que pagar primeiro e a encontrar apoio, muitas vezes gratuito.

Faça o seu plano para as dívidas

- Liste cada dívida: a quem deve, quanto, os juros e a prestação mensal
- Pague primeiro as contas urgentes: casa, energia e contas que protegem o seu lar
- Método 1: pague primeiro a dívida mais pequena, para vitórias rápidas
- Método 2: pague primeiro a dívida com juros mais altos, para pagar menos no total
- Continue a pagar pelo menos o mínimo de todas as outras dívidas

Falar com os credores

- Contacte os credores cedo, antes de falhar um pagamento
- Peça um plano de pagamento que consiga mesmo cumprir
- Peça tudo por escrito e guarde cópias
- Não faça um novo empréstimo para pagar os antigos sem aconselhamento

Se a dívida não foi escolha sua

- Dívida forçada é dívida feita em seu nome por pressão, ameaças ou enganos
- Muitas vezes pode ser contestada. Peça ajuda antes de pagar ou assinar algo
- Reúna o que tem: cartas, contratos, mensagens e extratos
- O apoio a dívidas ou a proteção jurídica podem ajudar; pergunte antes pelos custos

- ☐ Liste todas as minhas dívidas
- ☐ Sei que contas são urgentes
- ☐ Escolhi um método de pagamento
- ☐ Guardo cópias de todas as cartas
- ☐ Sei onde encontrar apoio a dívidas e pergunto pelos custos

Experimente esta semana: Faça uma lista de todas as dívidas que conhece. Assinale as que vieram de pressão ou com que não concordou. Leve a lista a um serviço de apoio a dívidas. Muitos são gratuitos.

Saiba mais, grátis: fire.elnlab.eu • Em caso de emergência, ligue 112.



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressos são, no entanto, apenas os do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Nacional Erasmus+ INDIRE (Itália). Nem a União Europeia nem a entidade que concede o financiamento podem ser responsabilizadas por eles. Projeto 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693