



PÍLULA FORMATIVA 4 • 5 MIN

Gerir dívidas e recuperar financeiramente

- Fazer uma lista clara das dívidas e pagar primeiro as mais urgentes
- Escolher um método de pagamento e pedir aos credores um plano de pagamento
- Saber que a dívida forçada pode muitas vezes ser contestada, com o apoio certo



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

A dívida não é um fracasso

Muitas pessoas têm dívidas. O que importa é um plano claro e ajuda quando precisa.

Pílula formativa 4 · Gerir dívidas e recuperar



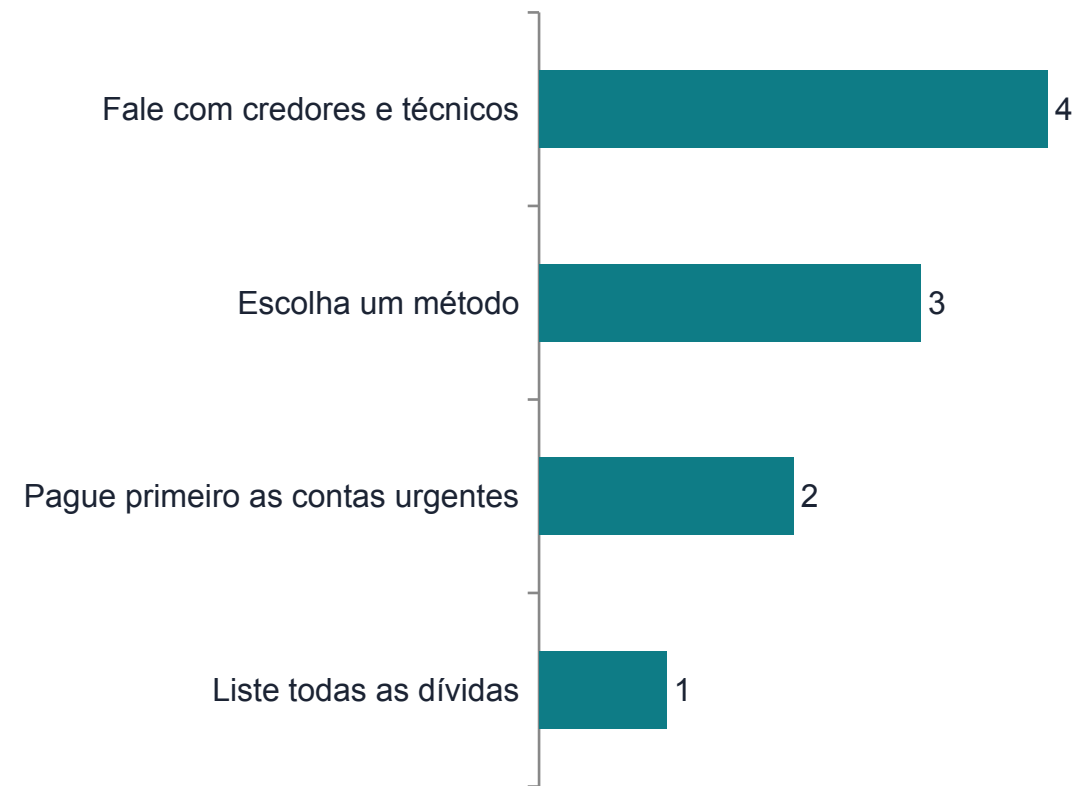
Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressos são, no entanto, apenas os do(s) autor(es) e não refletem financiamento podem ser responsabilizadas por eles. Projeto 2025-1-IT02-KA210-ADU-000354693



Faça uma lista

Para cada dívida, escreva a quem deve, quanto, os juros e a prestação mensal.



Apenas um exemplo: O seu plano para as dívidas em quatro passos

Contas urgentes primeiro

Pague primeiro o que protege a sua casa e os serviços essenciais, como a renda e a energia.



Duas formas de pagar

A dívida mais pequena primeiro, para vitórias rápidas, ou os juros mais altos primeiro, para pagar menos no total.



Fale cedo com os credores

Contacte o credor antes de falhar um pagamento. Peça um plano de pagamento que consiga cumprir.



Dívidas que não escolheu

Dívida forçada é a que alguém a obrigou ou enganou a fazer. Muitas vezes pode ser contestada.



Apoio a dívidas

Os serviços de apoio a dívidas, muitos deles gratuitos, ajudam a rever dívidas, a preparar a conversa com credores e a proteger o essencial.



O seu próximo passo

Use a ferramenta Plano para as dívidas. Depois procure apoio a dívidas perto de si em Encontrar apoio e pergunte antes se há 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