



economia
comportamental
CURSOS E PALESTRAS

**Como sair das dívidas e
evitar as compras por impulso**

www.economiacomportamental.com.br



economia
comportamental
CONSULTORIA E PALESTRAS

Aprenda a conquistar sua segurança e independência financeira



economia
comportamental
CONSULTORIA E PALESTRAS

www.economiacomportamental.com.br

Edifício Project Center
Av. Pensilvânia, 235 - Jardim Flórida - Jacareí – SP
Tel.: (12)3014 3452/ 9712 5898

"O hábito de administrar o dinheiro é mais importante do que a quantidade de dinheiro que você tem."

T. Harv Eker – Os segredos da mente milionária



Como Evitar as Compras por Impulso e Como sair das dívidas



Compulsividade financeira tem cura?

Não parece, mas comprar por impulso tem sido cada vez mais comum nos dias de hoje ainda mais com a quantidade de anúncios, liquidações e propagandas que acabam nos bombardeando constantemente. Quem nunca saiu de casa e voltou com alguma lembrancinha, um carro financiado a perder de vista ou mais um par de sapatos que não precisava. É você pode estar sofrendo de uma grave doença que pode afetar a parte mais sensível do seu corpo “o bolso”. O transtorno compulsivo por comprar é tão sério e afeta, segundo a OMS – Organização Mundial da Saúde, 5% da população no mundo e quem em muitos casos necessita de acompanhamento médico e tratado com remédios. O número de habitantes no mundo com essa doença é tão grande que existem associações que trabalham só com esse assunto e que ajudam as pessoas a se livrar dessa compulsividade pelo comprar que são os D.A.s – Devedores Anônimos que são irmandades de auto-ajuda e que funcionam dentro dos moldes dos A.A.s – Alcoólatras Anônimos, com 12 Passos a seguir para a busca da recuperação dessa doença chamada Oneomania.

A Oneomania é uma síndrome que provoca o desejo mórbido e compulsivo de fazer compras, de adquirir coisas sem precisar. No Brasil, estima-se que 3% da população brasileira, sejam compradores compulsivos. Nos Estados Unidos, os oneomaníacos representam cerca de 1% da população do país e no Reino Unido esse percentual sobe para 3% entre os adultos e 8% entre os adolescentes. As estimativas de prevalência da oneomania variam de 1,1% a 5,9% na população geral, de acordo com informação divulgada pela Serasa.

As pessoas que não conseguem controlar a vontade de comprar enfrentam distúrbios iguais aos que ocorrem com os viciados em bebidas alcoólicas ou ao uso de tóxicos. “O dinheiro e a dívida são a nossa droga. É uma doença terrível”, revela um dos coordenadores da Associação dos Devedores Anônimos, que pediu para não ser identificado com objetivo de preservar sua privacidade. Ao comprar, a pessoa se sente aliviada e é tomada por uma sensação de prazer, mas a sua satisfação é temporária. “O cartão de crédito, o cheque, tudo é usado para consumir sem limite. Acabamos fazendo dívidas enormes que superam nossa capacidade de pagamento. Depois da compra, a gente entra em desespero”, afirma.

Em reuniões semanais, os integrantes do grupo de devedores anônimos trocam experiências e, por meio da ajuda mútua, são conscientizados de que sofrem de uma doença que precisam de tratamento. “É uma doença física, psicológica e social. A gente vai ao fundo do poço, enfrenta a angústia, a depressão e chega a tentar até o suicídio, como foi o meu caso”, revela. No grupo, as pessoas são orientadas sobre os caminhos para regularizar suas dívidas e como gastar sem demasia. “Eu cheguei num ponto que só comia em restaurante. Se entrava num shopping, não saía sem comprar pelo menos três pares de meias. O endividamento varia de pessoa para pessoa, mas o meu chegou a US\$ 60 mil”, conta. A doença, muitas vezes, demora para ser encarada de frente e, ao ser percebida, o estrago financeiro já está feito. “Estou no grupo há três anos, onde conheci minha mulher, que também tem o mesmo problema. Mas hoje tenho uma família e procuro viver bem. O principal enfoque é o respeito à vida. Deixei de sofrer”, desabafa. A Central de Devedores Anônimos, na capital paulista, atende pelo telefones e endereços abaixo com reuniões semanais:



Paróquia São Luís Maria Monfort - Rua Dr. Camilo D'Agostinho, 149 - Jardim Rincão - Reuniões aos domingos, 15hs. Tel: 0XX(11)3841-1868 (informações)

Paróquia Nossa Senhora do Perpétuo Socorro - Rua Sampaio Vidal, 1055 - Jardim Paulistano – Reuniões às Quintas-feiras - 18h30minh.

Paróquia Santa Efigênia - Rua Santa Efigênia, 30 – Reuniões às Terças-feiras - 15hs. e aos Sábados - 16hs. Tel: 0XX (11) 3229-6706 (informações).

Para não chegar a esse ponto segue um fluxograma abaixo que pode lhe ajudar a **Planejar suas Compras** e checar se você **Quer, Merece, Precisa, Pode** e se **Deve** adquirir aquilo ou aquele produto ou não. Portanto para que a dica não sai mais da sua cabeça faça as 5 perguntinhas: **QUE – ME – PRE – PO – DE, ou seja, Eu QUERO?, Eu MEREÇO?, Eu PRECISO?, Eu POSSO? Eu Devo?.**

Quero? – Às vezes você fica frente a frente com uma liquidação e quer adquirir a qualquer custo aquele produto, mas será que simplesmente **Querer é Poder?** Nem sempre, portanto, quando ver de novo alguma promoção faça-se as seguintes perguntas: **Eu realmente preciso disso? Eu preciso disso agora ou posso esperar?** Lembre-se que nem as pessoas mais ricas do mundo têm tudo aquilo que querem por isso é tão importante definir prioridades.

Mereço? – Todos achamos que merecemos tudo, nada de errado com relação a isso, porém, antes de sair comprando sem controle dê-se metas que realmente valham a pena ser comemoradas em vez de sair gastando a todo o momento com mimos para você mesmo.

Preciso? – Dê um prazo de 24 a 48 horas para aquilo que você acha que precisa e avalie melhor a sua necessidade, na maioria das situações a vontade passa e você chega à conclusão que aquilo não era tão importante assim e que existem projetos em sua vida que precisam ser encaminhados.

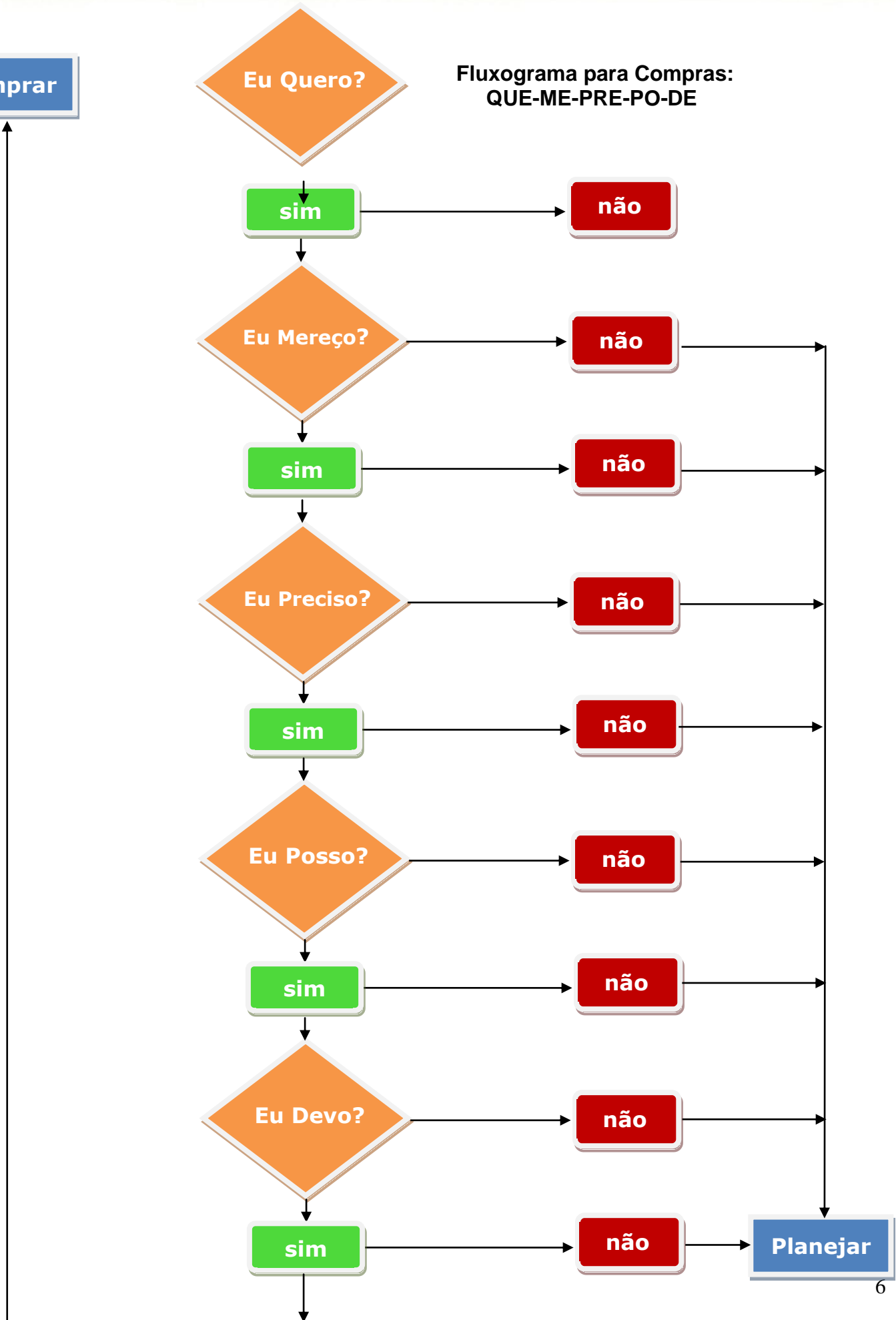
Posso? – Será que realmente eu posso adquirir aquele produto em parcelas a perder de vista? Será que não estou antecipando um desejo e pagando mais por algo que poderia custar menos?

Devo? – Será que devo mesmo gastar essa quantidade de dinheiro ou será que tenho objetivos mais importantes a serem alcançados? Isto significa estarmos atento as prioridades e investirmos uma parte daquilo que ganhamos em nós mesmos enquanto estamos na ativa e não procrastinar deixando para algum dia aquilo que deveríamos já ter iniciado há alguns anos atrás.



**Fluxograma para Compras:
QUE-ME-PRE-PO-DE**

Comprar





Você tem facilidade pra se endividar?

Para saber se você é aquele que se envida com facilidade segue um questionário adaptado da revista americana Money onde mostra como você é capaz de lidar com situações financeiras adversas:

1) Qual dessas situações é um forte indicador de que você pode se endividar?

- a) Ter menos dinheiro para gastar do que antes
- b) Não conseguir dormir pensando nas contas
- c) Não ter uma reserva financeira para emergências
- d) Todas as anteriores

2) Teoricamente, qual é o percentual máximo que deve ocupar no orçamento incluindo o financiamento do imóvel para não desequilibrar suas finanças?

- a) 20%
- b) 35%
- c) 45%
- d) 50%

3) Qual é o pior tipo de dívida que você pode contrair?

- a) Prestação da casa própria
- b) Cartão de crédito
- c) Prestação do carro
- d) Empréstimo bancário

4) Quando você paga apenas o valor mínimo da fatura do cartão de crédito todo mês:

- a) As contas estão praticamente em ordem
- b) Você pode usar o dinheiro que sobrou para investir
- c) Você pode demorar anos e gastar uma fortuna para saldar essa dívida depois
- d) Você nunca mais vai conseguir tomar outro empréstimo



5) O que você deve sempre checar no extrato do banco e na fatura do cartão de crédito?

- a) Depósitos atrasados de salários ou outros valores
- b) Cobrança de tarifas por serviços que você não usa
- c) Linhas de crédito que você achava que já tinha pagado
- d) Todas as anteriores

6) Quando você decide entrar num financiamento para a compra da casa própria, deve usar todo o dinheiro que tem economizado para dar entrada.

- a) Falso
- b) Verdadeiro

7) O que pode ser considerado um endividamento “saudável”

- a) Tomar dinheiro emprestado para comprar algo que você quer muito, mas não pode pagar a vista
- b) Tomar dinheiro emprestado para comprar algo de que você não pode realmente prescindir, mas não pode pagar a vista
- c) Tomar dinheiro emprestado para pagar uma dívida com seus pais
- d) Isso é um paradoxo. Nenhuma dívida pode ser considerada saudável

8) Em caso você deve tirar dinheiro do plano de previdência para cobrir uma dívida?

- a) Quando não há nenhuma outra opção
- b) Quando você ainda é jovem
- c) Quando você já está aposentado
- d) Quando você decide largar o emprego

9) Para quais desses objetivos é mais adequado tomar um empréstimo no banco?

- a) Aplicar num fundo de investimento que dá boa rentabilidade
- b) Quitar a fatura do cartão de crédito
- c) Reformar a casa
- d) Viajar com a família

10) O que é mais importante na hora de financiar a compra do carro?

- a) Conseguir estipular a parcela mensal que caiba no bolso
- b) Conseguir uma taxa de juro mais baixa



Respostas corretas		
1. D. Outro sinal importante é quando você passa a ter dinheiro apenas para pagar o valor mínimo do cartão	5. D. Todas essas informações são analisadas pelo banco na hora de conceder crédito ao cliente – e podem contar ponto negativo se não estiverem em ordem	8. A. Esse tipo de saque diminui o valor principal do seu pé-de-meia, o que reduz também o dinheiro que você ganharia com juros sobre juros no longo prazo
2. B. Os bancos costumam conceder empréstimos para clientes cujas dívidas de longo prazo não ultrapassam 35% da renda bruta. Não é possível conseguir um financiamento maior, mas nesse caso as taxas de juros podem ser mais altas	6. A. Dar tudo o que se tem de entrada diminui a quantia que você terá que pagar em juros, mas uma emergência pode obrigá-lo a contrair uma nova dívida com juros maiores que os do financiamento da casa	9. B. Os juros pagos no empréstimo são muito menores do que os pagos no crédito rotativo do cartão.
3. B. As operadoras de cartão de crédito cobram as maiores taxas de juro do mercado financeiro – maiores do que as do cheque especial.	7. B. Investir num curso aumentará suas chances de crescer profissionalmente, por exemplo, pode ser considerada uma boa dívida.	10. B. Quanto menos você paga por mês, maiores são os juros cobrados e maior o total que você deve pagar.
4. C. Você pode não arruinar o seu histórico de crédito perante o banco, mas esse é caminho para se afundar no vermelho pagando uma média de 10,69% ao mês de juros no saldo devedor		



Saindo das Dívidas

1. Anote tudo e organize-se para quitar as dívidas

- a) Tome nota de todos os seus rendimentos como salários, adiantamentos, colaborações de familiares, comissões em vendas, participações em sociedade e aplicações
- b) Levante todas as suas despesas mensais fixas (água, luz, telefone fixo, celular, gás, aluguel ou financiamento do imóvel, condomínio, mensalidade da escola e do clube, academia, convênios com planos de saúde e previdência privada, faxineira, diarista ou empregada doméstica, etc), as despesas variáveis (compra de eletrodomésticos, roupas, calçados, restaurantes, bares, teatros, cinema, shows, viagens, locadoras, livros, lavanderia, salão de beleza, cafezinho, livros, pizza, juros do cheque especial e do cartão de crédito, empréstimos pessoais, tarifas bancárias, gorjetas, etc.), as despesas sazonais (que não ocorrem todo mês, mas que podem ser provisionadas, como IPTU, IPVA, gastos com material e uniforme escolar, presentes para o dia das mães, dos pais, das crianças, etc.) e as despesas imprevistas (que ocorrem em situações de emergência, como a manutenção do carro, pedreiro, remédios ou até mesmo as médicas para aquelas que não têm plano de saúde).
- c) Coloque todas as dívidas que possui, incluindo aquelas para quem se deve e há quanto tempo se deve.

2. Readeque suas despesas com o seu padrão de vida

- a) Após listar todas as suas despesas e dívidas é fundamental **adequar o padrão de vida a seus rendimentos REAIS**, verificando onde pode eliminar gastos não necessários como TV a cabo, Internet, ligações de telefone fixo, celular (preferindo os pré-pagos como forma de controlar a conta e evitar surpresas), ou seja, corte tudo aquilo que possa ser supérfluo;
- b) Ao comprar algo se faça a si mesmo à seguinte pergunta: **Eu realmente preciso disso?** Portanto planeje sempre o que vai comprar, faça uma lista de compras para ir ao supermercado, pesquise os preços, utilize a Internet como uma ferramenta útil para lhe ajudar a buscar o melhor preço e economizar combustível, faça no mínimo 3 orçamentos ao solicitar algum tipo de serviço doméstico ou mecânico e cuidado com as armadilhas do consumo.
- c) Evite comprar por impulso, caso isso ocorra de um período de 24 a 48 h para analisar se realmente este gasto é necessário;
- d) Procure para as atividades de lazer, passeios a parques públicos e verifique a agenda de sua cidade de exposições e shows gratuitos.
- e) Deixe em casa os cartões de crédito, o talão de cheques e leve na carteira somente o necessário para as despesas do dia.
- f) Lembre-se que o cheque especial não é seu segundo salário.



3. Aja e coloque em prática seu plano de ação

- a) **Tenha determinação e disciplina** para sair dessa situação;
- b) Elabore um plano de ação com a sua família e exponha os fatos, a situação atual e onde podem chegar se passarem a ajudar no controle das despesas, **envolva-os**;
- c) Tenha o controle diário de sua conta bancária e gastos com cheques emitidos e despesas com o cartão de crédito ligando para sua operadora e anotando sempre no recibo de compras a soma da última compra.
- d) Mude os hábitos referentes a gastos com energia elétrica, telefone, transporte, etc. Por exemplo: apague as luzes de ambientes desocupados, diminua o tempo de banho, não se prolongue nas conversas por telefone, busque meios alternativos de transporte ou programe o seu trajeto para evitar ter que tirar o carro várias vezes da garagem, acorde mais cedo e alimente-se em casa evitando o tradicional cafezinho na padaria.
- e) E por último lembre-se, sempre, que isso pode parecer besteira, mas: **“ninguém tropeça em uma montanha e sim numa pequena pedra”**, portanto fique de olho nos gastos que antes não se dava tanta importância.

4. Renegocie suas dívidas

Depois de listados as dívidas, quem são os credores e seus respectivos valores chega a hora de renegociar e mostrar àqueles a quem deve, **disposição para quitá-las**. A melhor alternativa é sempre a renegociação, por isso é essencial explicar sua situação ao credor e propor o pagamento do valor principal sem taxa de juros. Nessa hora, você precisa deixar o orgulho e a vergonha de lado e ser um bom negociador e seguir alguns passos para eliminar suas dívidas:

- a) Caso tenha dinheiro aplicado utilize para quitar as dívidas pendentes, pois com certeza os juros que lhe pagam de uma aplicação são sempre inferiores aos cobrados pelos credores;
- b) Utilize se necessário alternativas como vender algum bem como outro carro que possua na garagem e o utiliza apenas para viagens no fim de semana, um terreno que você não tem sequer previsão de construir no mesmo ou até levar a penhor jóias, relógios fabricados em metais preciosos junto a Caixa Econômica Federal e conseguir recursos para abater a dívida onde a taxa de juros é de 1,99% a 2,99% ao mês;
- c) Pense na possibilidade de trocar a dívida existente por outra de juro menor buscando crédito junto a cooperativas, solicitando um crédito consignado, crédito direto ao consumidor, refinanciando o automóvel ou antecipando o imposto de renda ou ainda férias ou décimo-terceiro.
- d) Observe ao fechar o acordo de renegociação os valores dos juros, taxas e demais encargos e refaça as contas para verificar se é possível pagar o novo crédito e não acabar se endividando ainda mais. Multas devem ser de no máximo 2%, conforme Lei de Defesa do Consumidor;
- e) Firmando-se um acordo de renegociação ou caso se obtenha a quitação da dívida providencie toda a documentação necessária para regularizar sua situação junto ao cadastro de inadimplentes;
- f) Não pague valores sobre despesas de cobrança ou honorários advocatícios, pois estas despesas são de quem contratou o serviço, portanto peça sua exclusão.



- **Cheques sem fundos** – Procure o credor, efetue o pagamento e solicite a devolução do cheque. Caso o mesmo tenha sido extraviado solicite uma carta de anuência ao credor. Após isso, apresente o cheque ou a carta de anuência com firma reconhecida e Certidão Negativa de Protesto (obtida junto aos cartórios de protesto) ao banco, para que este possa retirar seu nome do cadastro de emitentes de cheques sem fundos (CCF).
- **Título protestado** – Procure o cartório que registrou o protesto e solicite uma certidão para saber quem protestou o título e vá até o credor, pague a dívida e peça uma declaração que comprove a quitação e autorize o cancelamento do protesto. Retorne ao cartório e providencie a regularização.
- **SCPC/SERASA** – Procure a instituição credora (emissora do cartão de crédito, loja, banco, financeira, etc.) para efetuar o pagamento da dívida ou negociar o débito. Caso não saiba o valor da dívida ou desconheça o credor, compareça ao SCPC/SERASA portando sua carteira de identidade e CPF, para que façam este levantamento. Após a quitação da dívida ou da 1ª. parcela do acordo, o credor deve enviar uma notificação ao órgão responsável solicitando sua exclusão do cadastro de inadimplentes. Pergunte quantos dias levará para que sua situação seja regularizada e para que possa fazer seu próprio acompanhamento;
- **Tarifas** – Ao realizar o cancelamento de protesto e exclusão de cadastro de emitentes de cheques sem fundos (CCF) haverá a cobrança de suas respectivas tarifas.



✚ **SOBRE O AUTOR:**



Rogério Nakata CFP®

- **Profissional CERTIFIED FINANCIAL PLANNER;**
- **Planejador Financeiro Pessoal e Familiar do grupo Life Finanças Pessoais;**
- **Agente Autônomo de Investimento** credenciado pela **Comissão de Valores Mobiliários;**
- **Associado ao INI - Instituto Nacional de Investidores;**
- Graduação Superior em **Gestão Financeira** pela Faculdade Thereza Porto Marques – Jacareí – SP;
- **Practitioner em Programação Neurolinguística pelo Instituto Nacional de Excelência Humana**
- Corretor de seguros credenciado junto a **Superintendência de Seguros Privados** para atuar nos ramos de **Vida e Previdência;**
- Palestrante sobre Educação Financeira e Finanças Pessoais dos grupos: **General Motors do Brasil, Cervejarias Kaiser S.A., Cooperativa Pilkington Brasil Ltda, Faculdades Integradas Maria Augusta, Faculdade de Educação e Tecnologia Thereza Porto Marques, Rotary Club, SESC São Paulo, Panasonic do Brasil, Volkswagen do Brasil, Behr Brasil, Guia Vale Condomínio, Supremo Tribunal Federal, Associação Renascer dos Empresários e Profissionais Evangélicos, Rádio CBN Vitória, TV Aparecida, TV Canção Nova, Capesesp-R.J., Fatec - Guaratinguetá, Tribunal Regional do Trabalho de Rondônia 14ª. Região – Rondônia e Acre, Lapefer Comércio e Indústria de Laminados, Grupo Shangri-Lá, Faculdades Anhanguera, Tanby Papelaria, Banco IBI, Cooperativa dos Funcionários da Embraer, Zodiac Produtos Farmacêuticos, SENAC Campos do Jordão, Ativia Cooperativa Médica, Honda Automóveis do Brasil, ANTT– Agência Nacional de Transportes Terrestres, Fundação Eletrobrás, dentre outras;**



- **Palestrante da última edição: Expo Mulher Atual 2009** em São José dos Campos ocorrida entre os dias 28 a 31 de Maio;
- Premiado pela seguradora **Canada Life Previdência e Seguros S.A.** com a frase que melhor expressou a importância de investir para um futuro mais tranquilo: **Por que investir em você é aproveitar o presente garantindo o futuro;**
- Praticante de esportes como: **corrida natação e ciclismo;**
- Atuando como **Planejador Financeiro Pessoal e Familiar** auxilia no Planejamento de Qualidade de Vida de famílias que buscam através do conhecimento de suas Finanças Pessoais sair das dívidas, investirem melhor seus recursos ou programar sua aposentadoria, a educação dos filhos ou a compra de um imóvel. Ministra cursos e palestras onde aborda a importância da saúde financeira, física e mental, o funcionamento dos Fundos de Investimentos, os cuidados ao escolher um Plano de Previdência Complementar, as tributações incidentes em cada um dos tipos de aplicações disponíveis no mercado, a valorização dos mercados secundários como as bolsas de valores para as empresas e para o país, a utilização da Educação Financeira como ferramenta fundamental no aprendizado da construção do verdadeiro Planejamento Financeiro Pessoal e Familiar, ajudando assim, a compreender de maneira didática e descontraída a importância de cuidar das Finanças Pessoais e de planejar um futuro mais tranquilo.



economia
comportamental
CONSULTORIA E PALESTRAS

Aprenda a conquistar sua segurança e independência financeira



economia
comportamental
CONSULTORIA E PALESTRAS

www.economiacomportamental.com.br

Edifício Project Center
Av. Pensilvânia, 235 - Jardim Flórida - Jacareí – SP
Tel.: (12)3014 3452/ 9712 5898

"O hábito de administrar o dinheiro é mais importante do que a quantidade de dinheiro que você tem."

T. Harv Eker – Os segredos da mente milionária