



- [Edições anteriores](#)

## Vamos falar sobre **Endividamento?**



[Clique aqui para baixar esse texto em PDF](#)

Os últimos anos têm sido excepcionalmente exigentes para as finanças das famílias brasileiras, o nível de endividamento das famílias e o número daquelas que não conseguem honrar os compromissos financeiros aumentaram bastante. O endividamento pode causar problemas como ansiedade, angústia e baixa autoestima em decorrência do desgaste psicológico de ter que lidar com a insegurança de manutenção do patrimônio e de um padrão de consumo. Acaba interferindo na produtividade laboral. Pode, ainda, causar problemas de relacionamento com familiares e colegas de trabalho em função do desgaste psicológico decorrente dessa situação.

O indivíduo endividado pode experimentar um extremo mal-estar e sensação de culpa por perder o controle de suas finanças. Aliado a isso, é comum sentir temor de que sua credibilidade pessoal e sua reputação perante seus amigos e familiares sejam atingidas em razão de sua condição financeira. Essa situação pode contribuir para que ele não partilhe seu problema com pessoas próximas e evite buscar ajuda para lidar com o problema.

Para os servidores públicos, a facilidade de acesso a empréstimos consignados e a exigência de manutenção de determinado padrão de consumo, muitas vezes levam esse grupo social a comprometer-se com dívidas que extrapolam seu orçamento. Na tentativa de sanar as dívidas de cartões de crédito, financiamentos de carros, imóveis e outros bens de consumo algumas pessoas recorrem a empréstimos sem atentarem para os juros dessas transações, criando um ciclo vicioso de endividamento constante e crescente.

Outro problema relativamente comum é a utilização da margem consignável, ou da possibilidade de uso de taxas de juros mais baratas nos bancos, para contrair empréstimos em benefício de terceiros. Um colega de trabalho, um amigo ou um parente pode solicitar que o servidor realize um empréstimo e repasse o dinheiro para ele. Essa situação impõe ao servidor o ônus do empréstimo, da cobrança e de acompanhar o drama pessoal do seu devedor, a despeito do seu próprio sofrimento em lidar com a dívida pendente.

Caso entenda que poderá se prejudicar aceitando ajudar o outro fale claramente sobre isso. Para tanto, não é necessário ser rude ou cortar relações pessoais, mas colocar seus sentimentos e impedimentos diante daquela situação e, quem sabe, procurar soluções em conjunto.

Compreender o contexto e a história da dívida pode ser fundamental para resolver o problema. Reduzir o problema a uma mera “falha de caráter” torna a situação mais difícil de ser resolvida e estigmatiza a pessoa endividada. José Vignoli, educador financeiro do SPC Brasil, afirma que “Os primeiros passos nessas horas são manter a calma, buscar racionalidade e contar com a compreensão da família. Ou até mesmo recorrer a um profissional especializado”.

Atualmente existem diversos serviços e profissionais que se especializaram em orientar indivíduos a saírem do endividamento e terem um melhor controle de suas finanças. Para quem reside no DF, o Tribunal de Justiça do Distrito Federal e Territórios oferece, gratuitamente, orientação psicossocial e financeira a indivíduos e

famílias em situação de endividamento. Para mais informações sobre esse serviço, os interessados podem entrar em contato pelo e-mail [super@tjdft.com.br](mailto:super@tjdft.com.br) ou acessar o site <http://www.tjdft.jus.br/institucional/2a-vice-presidencia/nupemec/superendividados>.

Você, servidor, que se identificou com as informações apresentadas e quer obter mais informações ou procurar ajuda, também pode escrever para [saude.mental@stj.jus.br](mailto:saude.mental@stj.jus.br). Um membro da equipe de saúde entrará em contato.

## Saiba Mais

Infográfico útil para pensar sobre endividamento:

<https://www.sbcoaching.com.br/blog/atinja-objetivos/saiba-como-o-coaching-pode-te-ajudar-a-eliminar-problemas-financeiros/>

## Fontes:

Hennigen, Inês, Borges, João Paulo, Estigma moral e sofrimento psi: problematizando a individualização do superendividamento do consumidor. Estudos e Pesquisas em Psicologia [en linea] 2014, 14 [Fecha de consulta: 1 de diciembre de 2017] Disponible en:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451844507013>> ISSN

<http://www.sbcoaching.com.br/blog/atinja-objetivos/saiba-como-o-coaching-pode-te-ajudar-a-eliminar-problemas-financeiros/>

<https://atitudemocional.com.br/2017/10/26/cuidado-dividas-podem-causar-depressao/>

[http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/economia/2017/10/20/internas\\_economia,634967/divida-faz-mal-a-saude-mental-dos-inadimplentes-aponta-pesquisa.shtml](http://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/economia/2017/10/20/internas_economia,634967/divida-faz-mal-a-saude-mental-dos-inadimplentes-aponta-pesquisa.shtml)

<https://www.spcbrasil.org.br/pesquisas/pesquisa/3659>

**Texto:** Seção de Assistência Psicossocial (SEAPS/SIS/STJ)

**Colaboradores:** Juliana Bernardes de Faria (SEADI/STJ) e Catarina Nogueira França Rêgo (Revisão)

**Responsável pelo projeto:** Camilla Ferreira de Lima (SEADI STJ)

**Arte:** Murilo Maia Carvalho/SEADI STJ (design gráfico/web)



Janelas do Conhecimento STJ da [Seção de Educação a Distância \(SEADI/STJ\)](#) está licenciado com uma Licença [Creative Commons - Atribuição-NãoComercial-Compartilhalgual 4.0 Internacional](#).