MATERIAL GRATUITO - ORGANIZE AS CONTAS E SAIA DAS DÍVIDAS

Raio-X das Dívidas em 10 Minutos

Descubra, com papel e caneta, quanto você deve de verdade, quanto da sua renda já está comprometida e qual dívida atacar primeiro - sem baixar nada complicado e sem precisar entender de finanças.

Ao final destes 10 minutos, você vai ter:

- [ ] A lista completa das suas dívidas, em uma só folha
- [ ] O total real que você deve hoje
- [ ] Quanto das suas parcelas come da sua renda todo mês
- [ ] A dívida mais cara - aquela que deve ser atacada primeiro
- [ ] Um plano simples para os próximos 7 dias

Você só precisa de:

10 minutos sem interrupção, uma caneta, o celular (para abrir faturas e aplicativos de banco) e este material - impresso ou aberto na tela, preenchendo em um caderno.

Um combinado honesto, desde a primeira página: este material não promete quitar suas dívidas, não é mágica e não substitui o seu esforço. O que ele faz - e faz bem - é tirar você do escuro. A maioria das pessoas não está endividada só por falta de dinheiro: está endividada porque não enxerga o tamanho real do problema. Isso muda nos próximos 10 minutos.

ANTES DE COMEÇAR

Como usar este Raio-X

São **5 passos cronometrados**. Tente respeitar o tempo de cada um: a ideia não é fazer perfeito, é fazer completo. Número aproximado, escrito agora, vale muito mais do que número exato que você "um dia vai levantar".

Tempo	Passo
Minuto 0 a 3	Liste todas as dívidas, sem exceção
Minuto 3 a 5	Quanto entra e quanto sai por mês
Minuto 5 a 7	O custo real de cada dívida (os juros)
Minuto 7 a 9	O termômetro: quanto da renda está comprometida
Minuto 9 a 10	Os vazamentos e a sua foto final

Três regras do jogo

- **Sem esconder nada.** Dívida com parente, fiado na loja, carnê atrasado e limite do cheque especial também entram. Se está no seu nome ou na sua consciência, está na lista.
- **Sem julgamento.** Você não está aqui para se culpar. Está aqui para medir. Médico não trata sem exame - e este é o seu exame.
- **Sem arredondar para baixo.** Se a fatura é R$ 1.847, escreva R$ 1.847. A verdade, mesmo dura, é o ponto de partida mais barato que existe.

Prepare o terreno (1 minuto antes de ligar o cronômetro): abra os aplicativos dos seus bancos e cartões, pegue boletos e carnês que estiverem em casa e deixe tudo na mesa. Procurar papel no meio do exercício é o jeito mais fácil de desistir dele.

Aviso importante: este material é educativo e de organização pessoal. Ele não é consultoria financeira individual, não negocia dívidas por você e não garante resultado. Para renegociações, confira sempre as condições diretamente com o credor, nos canais oficiais.

PASSO 1 Minuto 0 a 3

Liste todas as dívidas, sem exceção

Ninguém sai de um lugar que não conhece. Preencha uma linha para cada dívida: cartão de crédito (um cartão por linha), empréstimo, financiamento, carnê, cheque especial, conta atrasada, dívida com pessoa física - tudo.

Dívida / credor	Saldo total (R$)	Parcela do mês (R$)	Vence dia	Atrasada?
TOTAL	**R$**	**R$**		

Onde caçar o que você esqueceu:

- [ ] Faturas fechadas e abertas de todos os cartões
- [ ] Extrato dos últimos 30 dias de todas as contas (débitos automáticos aparecem ali)
- [ ] Limite usado do cheque especial - ele é dívida, mesmo "parado"
- [ ] Contas de consumo atrasadas: luz, água, internet, telefone, aluguel
- [ ] Compras parceladas "sem juros" que ainda faltam parcelas

Respire: o total pode assustar, e tudo bem. Ele já existia antes de você escrever. A diferença é que agora ele tem nome, número e data - e o que tem número pode ser enfrentado, pedaço por pedaço.

Guarde dois números deste passo: o **total que você deve** e o **total de parcelas por mês**. Você vai usá-los nos Passos 4 e 5.

PASSO 2 Minuto 3 a 5

Quanto entra e quanto sai por mês

Agora a foto do seu mês. Use a **renda líquida** - o que de fato cai na conta, já descontado. Some todas as fontes: salário, bicos, comissões, aposentadoria, ajuda fixa de alguém.

Quanto entra

Fonte de renda	Valor líquido no mês (R$)
TOTAL QUE ENTRA (A)	**R$**

Quanto sai (sem contar as parcelas das dívidas)

Gasto essencial do mês	Valor (R$)
Moradia (aluguel ou prestação, condomínio)	
Contas de consumo (luz, água, gás, internet, telefone)	
Mercado e alimentação	
Transporte (combustível, passagem, aplicativo)	
Saúde, escola e outros fixos	
TOTAL QUE SAI (B)	**R$**

Sobra (ou falta) do mês = (A) - (B) - parcelas das dívidas = R$ _____

Se o resultado deu negativo, você acabou de descobrir, com número, por que a dívida cresce mesmo "sem comprar nada": todo mês falta um pedaço, e esse pedaço costuma ir para o cartão ou para o limite. **Não é falta de caráter. É matemática.** E matemática se resolve com plano, não com culpa.

Anote: renda variável? Use a média dos últimos 3 meses - e, no mês bom, considere a renda do mês fraco. Quem organiza a vida pela renda dos melhores meses vive apertado nos outros onze.

PASSO 3 Minuto 5 a 7

A dívida mais cara não é a maior: é a que cobra mais juros

Duas pessoas devem R$ 3.000. Uma paga juros baixos em um financiamento; a outra está no rotativo do cartão. O valor é igual - o problema, não. Por isso, o próximo passo é descobrir **quanto cada dívida custa por mês**.

Custo por mês = saldo da dívida x taxa de juros do mês

Exemplo fictício, só para aprender a conta:

Saldo no cartão: R$ 2.000, com taxa de 10% ao mês. Custo: 2.000 x 10% = **R$ 200 por mês** - só de juros, sem a dívida diminuir um real se você pagar só esse valor. Um empréstimo de R$ 2.000 a 2% ao mês custaria R$ 40 no mesmo período. Mesma dívida, custo cinco vezes maior. É por isso que a ordem de ataque importa mais do que o tamanho da dívida.

Não sabe a taxa? Ela está na fatura do cartão (procure por "encargos" ou "juros do rotativo"), no contrato do empréstimo ou no aplicativo do banco. Se não encontrar em 30 segundos, marque a dívida com um "*" e siga - você resolve isso no plano de 7 dias.

Dívida	Saldo (R$)	Taxa ao mês (%)	Custo por mês (R$)
CUSTO TOTAL DOS JUROS POR MÊS			**R$**

Circule a dívida de maior custo por mês. Ela é, em geral, a primeira candidata a ser atacada com qualquer dinheiro extra - renegociação, venda de algo parado em casa ou a sobra que aparecer. Pagar o mínimo do cartão enquanto a dívida mais cara cresce é como enxugar gelo: cansa e não resolve.

PASSO 4 Minuto 7 a 9

O termômetro: quanto da sua renda já tem dono

Uma conta só resume a sua urgência: que parte da sua renda mensal já está prometida para as parcelas antes do mês começar.

Comprometimento = total de parcelas do mês ÷ renda líquida x 100

Use os números dos Passos 1 e 2. Exemplo fictício: parcelas de R$ 900 e renda líquida de R$ 3.000 dão 900 ÷ 3.000 x 100 = **30%**.

Faça a sua conta: parcelas R$ _____ ÷ renda R$ _____ x 100 = _____ **%**

Sua faixa	Leitura orientativa
Até 20%	Respira. Dá para organizar com ajuste de rota e atacar a dívida mais cara com a sobra do mês.
21% a 35%	Atenção. O mês fecha no limite: qualquer imprevisto vira dívida nova. Prioridade: parar de criar dívida e renegociar as mais caras.
36% a 50%	Alerta. Mais de um terço da renda já tem dono. É hora de plano estruturado: cortar, renegociar e buscar renda extra entram na mesa.
Acima de 50%	Emergência. Metade ou mais da renda vai para parcelas. O caminho passa por renegociação séria das dívidas caras e por reorganizar o mês inteiro - um passo de cada vez, começando pelo plano de 7 dias deste material.

As faixas acima são uma referência prática de organização, não um diagnóstico oficial. Situações com risco de perder moradia, serviço essencial cortado ou cobrança judicial pedem atendimento especializado - Defensoria Pública e órgãos de defesa do consumidor atendem gratuitamente.

O que este número NÃO é: ele não é um rótulo sobre você. É um termômetro. Febre alta não se resolve quebrando o termômetro nem ignorando a leitura - resolve-se tratando a causa. A causa, aqui, quase sempre é uma destas três: juros altos demais, parcelas demais ao mesmo tempo ou renda menor do que as contas. As três têm frente de ataque.

PASSO 5 Minuto 9 a 10

Os vazamentos: para onde o dinheiro some sem você ver

Última etapa do Raio-X. Marque os vazamentos que existem na sua rotina e some uma estimativa mensal ao lado. Não precisa ser exato - precisa ser honesto.

- [ ] Delivery e lanches fora do planejado - R$ _____ / mês
- [ ] Assinaturas que você mal usa (streaming, apps, clubes) - R$ _____ / mês
- [ ] Compras por impulso parceladas "que cabiam na parcela" - R$ _____ / mês
- [ ] Tarifas bancárias, anuidade de cartão e juros por atraso de contas - R$ _____ / mês
- [ ] Pix e gastos pequenos do dia a dia que ninguém anota - R$ _____ / mês
- [ ] Outro vazamento seu: _____ - R$ _____ / mês

Total estimado de vazamentos: R$ _____ por mês. Multiplique por 12 e veja o tamanho anual: R$ _____. Esse número costuma doer mais que o total das dívidas - e é justamente ele que mostra que existe, sim, dinheiro para atacar a dívida mais cara. Ele só estava escapando sem nome.

Sua foto final do Raio-X

Total que eu devo hoje	R$
Total de parcelas por mês	R$
Custo dos juros por mês	R$
Minha renda comprometida	%
Sobra (ou falta) do meu mês	R$
Vazamentos por mês	R$
A dívida que vou atacar primeiro	

Pronto. O Raio-X está feito. Guarde esta folha. Daqui a 30 dias, refaça as contas e compare: é assim que você vai ver, em número, que está saindo do lugar.

DEPOIS DO RAIO-X

Seu plano dos próximos 7 dias

Clareza sem ação vira só um papel bonito. Este plano transforma a sua foto em movimento - uma tarefa pequena por dia, nenhuma leva mais que 20 minutos.

Dia	Ação do dia
Dia 1	**Trave a torneira.** Tire os cartões da carteira e dos aplicativos de compra. Enquanto houver plano em andamento, compra nova parcelada fica proibida - sem exceção "só desta vez".
Dia 2	**Complete os dados que faltaram.** Descubra a taxa de juros de cada dívida marcada com "*" no Passo 3, direto na fatura, no contrato ou no canal oficial do credor.
Dia 3	**Corte 3 vazamentos.** Cancele ou pause três itens da lista do Passo 5. Anote quanto isso libera por mês e direcione esse valor, no papel, para a dívida circulada.
Dia 4	**Ligue para o credor da dívida mais cara.** Pergunte, sem compromisso: quais condições de renegociação existem hoje? Anote proposta, desconto e nova parcela - decidir pode esperar, conhecer as opções, não.
Dia 5	**Monte o calendário do mês.** Liste cada conta e parcela com sua data de vencimento e compare com as datas em que sua renda cai. Atraso por desorganização de datas custa juros à toa.
Dia 6	**Levante um dinheiro de ataque.** Separe algo parado em casa para vender, ou uma hora extra, um bico, um serviço que você sabe fazer. Todo real extra vai para a dívida mais cara, não para "respirar" no consumo.
Dia 7	**Revise a foto e escolha o próximo passo.** Refaça a folha-resumo do Passo 5, compare com a de hoje e decida: seguir sozinho com disciplina ou acelerar com um método completo, passo a passo.

Regra de ouro da semana: se algo der errado em um dia, não abandone a semana. Faça a tarefa no dia seguinte e siga. Quem sai das dívidas não é quem faz uma semana perfeita - é quem não para na primeira falha.

EVITE AS ARMADILHAS

5 erros que mantêm você no vermelho (e o que fazer no lugar)

1. Pagar só o mínimo do cartão

O mínimo mantém o cartão "vivo", mas a dívida quase não anda - o restante vira saldo com juros no mês seguinte. **No lugar:** pague o máximo que conseguir acima do mínimo e pare de usar o cartão até o saldo cair de verdade.

2. Pegar um empréstimo para "respirar" sem trocar a dívida cara

Crédito novo só ajuda quando substitui uma dívida mais cara por uma mais barata, com parcela que cabe no mês - e com a fonte da dívida antiga fechada. **No lugar:** compare o custo por mês (Passo 3) antes e depois; se o custo não cai, não é solução, é adiamento com juros.

3. Parcelar pelo valor da parcela, não pelo valor total

"Cabe na parcela" é a frase que monta uma montanha de R$ 49,90 que somam uma renda inteira. **No lugar:** some todas as parcelas existentes (Passo 1) antes de aceitar qualquer parcela nova.

4. Esconder a situação de quem divide as contas com você

Quem mora com você gasta sem saber do plano - e sabota sem querer. **No lugar:** mostre a folha-resumo do Passo 5. Número na mesa conversa melhor do que discussão no fim do mês.

5. Não ter nenhuma reserva, nem pequena

Sem reserva, qualquer imprevisto - um pneu, um remédio, um conserto - volta para o cartão e reinicia o ciclo. **No lugar:** depois de atacar a dívida mais cara, a primeira meta é uma reserva pequena, mesmo que leve meses. Ela é o cadeado que impede a dívida de voltar.

Perceba o padrão: nenhum desses erros é falta de inteligência. São erros de sistema - de quem nunca teve um método simples na mão. Sistema se corrige com sistema: foto, ordem de ataque, calendário e revisão mensal. É exatamente essa sequência que o próximo passo organiza para você.

O PRÓXIMO PASSO

Você tem o exame. Agora vem o tratamento.

Este Raio-X mostrou **onde você está**. Mas sair das dívidas de verdade pede o caminho completo: renegociar na ordem certa, montar um mês que fecha, parar o ciclo do cartão, construir a primeira reserva e manter a conta no azul mês após mês - sem depender de força de vontade todo dia.

É para isso que existe o **Método Conta no Azul - Organize as contas e saia das dívidas**: o passo a passo completo, em aulas curtas e diretas, com planilha e roteiro de ação, feito para a realidade brasileira e para quem está começando do zero. Ele é 100% online e automático: você assiste no seu ritmo, sem aulas ao vivo e sem mentoria - o método foi desenhado para andar sozinho com você.

Dentro do método, você vai:

- Montar seu inventário completo e a ordem de ataque das dívidas, com critério
- Aprender a renegociar com roteiro pronto: o que pedir, o que aceitar e o que recusar
- Reorganizar o mês: calendário de contas, orçamento que cabe na vida real e corte de vazamentos sem sofrimento teatral
- Usar a planilha do método para acompanhar saldo, parcelas e progresso mês a mês
- Construir a primeira reserva de emergência e o plano para a conta ficar no azul de forma permanente

Investimento: R$ 47 - o menor valor viável para entregar o método completo com qualidade, porque a proposta é simples: primeiro você recebe valor de verdade e sente o resultado; depois, se fizer sentido, avança para os próximos degraus.

Sem promessa milagrosa: o método entrega o caminho, as ferramentas e a ordem das ações. Quem caminha é você - mas, a partir de agora, caminhando com mapa.

Como continuar: use o link de acesso ao Método Conta no Azul que acompanha este material (na página onde você baixou este PDF ou na mensagem/e-mail que o enviou) e garanta sua vaga por R$ 47. Traga este Raio-X preenchido: ele é a primeira aula, já feita.

PARA IMPRIMIR E COLAR NA GELADEIRA

Checklist da primeira semana no azul

- [ ] Fiz meu Raio-X completo (Passos 1 a 5) - data: ____ / ____ / _____
- [ ] Sei meu total de dívidas: R$ _____
- [ ] Sei minha renda comprometida: _____ %
- [ ] Circulei minha dívida mais cara: _____
- [ ] Cartões fora da carteira e dos aplicativos de compra
- [ ] Descobri a taxa de juros de todas as dívidas
- [ ] Cancelei ou pausei 3 vazamentos - libera R$ _____ / mês
- [ ] Liguei para o credor da dívida mais cara e anotei a proposta
- [ ] Montei o calendário de vencimentos do mês
- [ ] Defini meu dinheiro de ataque (venda, bico ou sobra): R$ _____
- [ ] Marquei a data da minha revisão de 30 dias: ____ / ____ / _____

Minha frase de compromisso

Complete, assine e deixe à vista. Parece simples - e é justamente por isso que funciona: dívida se vence com decisão registrada, não com intenção solta.

Assinatura: _____ Data: ____ / ____ / _____

Lembrete final: daqui a 30 dias, refaça o Raio-X do zero, em outra folha, e compare os dois resumos lado a lado. Se os números melhoraram, você tem prova - não impressão - de que está no caminho. Se algum piorou, você sabe exatamente onde ajustar. Nos dois casos, você não está mais no escuro. E ninguém fica no vermelho para sempre depois que aprende a enxergar.

Material educativo gratuito do projeto Organize as contas e saia das dívidas (Método Conta no Azul). Conteúdo de organização financeira pessoal; não constitui consultoria financeira, contábil ou jurídica individualizada e não garante resultados. Condições de renegociação variam por credor - confirme sempre nos canais oficiais. Em situação de superendividamento, procure a Defensoria Pública ou o Procon da sua cidade: o atendimento é gratuito.