

Centro Universitário Processus

RELATÓRIO FINAL

CENTRO UNIVERSITÁRIO PROCESSUS

CURSO: Direito & Secretariado (Disciplina – Atividade Extensionista: Economia)	
TÍTULO DO PROJETO/AÇÃO: Impacto do Endividamento Pessoal na Qualidade de Vida	
PERÍODO DE EXECUÇÃO: 2024.1	
Data Início: 23 de maio de 2024	Data Término: 04/07/2024
EQUIPE:	
Nome completo	Curso/matrícula
Ana Beatriz de Souza Santos	Direito/2223180000015
Joseph Henrique Moraes de Araújo	Secretariado/2210930000031
PROFESSOR (A) ARTICULADOR (A) (orientador (a)): Prof. Dr. Marcelo Gonçalves do Valle	
INSTITUIÇÃO PARCEIRA:	
PÚBLICO-ALVO: Jovens e Adultos	

Centro Universitário Processus

RESUMO

O Endividamento atinge 78,8% das famílias brasileiras, os dados são da Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor (PEIC), realizada mensalmente pela Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo.

Diante esse problema buscamos investigar a relação entre o endividamento pessoal e a qualidade de vida dos indivíduos, com foco em saúde mental, bem-estar emocional, relacionamentos pessoais e capacidade de alcançar objetivos financeiros. Ainda levantamos em material impresso para ser entregue, estratégias mais eficazes para a redução e gerenciamento de dívidas pessoais.

Para execução, buscamos conversar com a comunidade ao redor da Estação Estrada Parque (Metrô) na região administrativa Águas Claras. Foi feita uma breve entrevista para levantamento de dados, foi discutido com o entrevistado sobre a situação que o mesmo acredita estar e diante isso, entregamos a cartilha preparada contendo estratégias validadas para o gerenciamento de dívidas e de economia pessoal e familiar.

Dentre as pessoas abordadas conseguimos conversar com 56 jovens e adultos, onde 38 se consideraram endividados, ou aproximadamente 67% da amostragem, e 100% dessas 38 pessoas alegaram que as dívidas os impedem de conquistar objetivos como viagem em família e casa própria, e aproximadamente 30% elencou que tinham problemas com cônjuges ou problemas de autoestima e/ou dificuldade com saúde mental devido o endividamento.

Ao entregar a cartilha foi solicitado que procurassem desenvolver as estratégias no planejamento financeiro e em caso de dúvidas entrassem em contato com o Joseph que disponibilizou o contato de WhatsApp para atendimentos.

Apesar dos entrevistados terem se demonstrado contentes com o material, a atenção prestada e a disponibilidade para sanar possíveis dúvidas em relação as estratégias, não houve contatos pelo WhatsApp.

Durante a elaboração do presente projeto estiveram participando de forma proativa Joseph Araújo e Ana Beatriz Santos, um outro colega iniciou juntamente ao grupo mas desistiu de participar ao meio do semestre, dessa forma os presentes na execução foram Joseph Araújo e Ana Beatriz Santos, assim como em todo o projeto.

RESULTADOS ESPERADOS

Capacitação da comunidade para enfrentarem o desafio do gerenciamento de dívidas e planejamento financeiro, promovendo a aplicação de estratégias para diminuir ou findar o impacto das dívidas na qualidade de vida.

Quantidade de beneficiários (estimativa)

100(Cem) jovens e adultos.

Observações:

Queremos agradecer ao professor Dr. Marcelo Gonçalves do Valle pelo pronto suporte e orientação em todos os horários em que necessitamos durante o período em que trabalhamos no projeto. A atenção e dedicação com as orientações foram fundamentais para o nosso progresso, garantindo a aprimoração do nosso projeto. Concluímos nosso projeto com sucesso!

ANEXOS AO RELATÓRIO:

Material de Apresentação(Slides):

Impacto do Endividamento Pessoal na Qualidade de Vida



DÍVIDAS NAS ÁREAS DA VIDA

O endividamento pode ter um impacto significativo na qualidade de vida, afetando a saúde mental, os relacionamentos e o desempenho profissional. Pode ainda levar a um ciclo de negatividade que inclui:

- Confiança abalada
- Isolamento social
- Perda de emprego
- Separação conjugal
- Transtornos psicológicos



COMO CONTORNAR ESSA SITUAÇÃO

Primeiro passo é ter uma compreensão clara das suas finanças. Isso inclui listar todas as dívidas, incluindo o valor total, taxas de juros e prazos de pagamento. Em seguida, é essencial criar um orçamento detalhado para identificar onde os gastos podem ser reduzidos.

Priorize o pagamento de dívidas com juros mais altos, enquanto continua a fazer pagamentos mínimos nas outras.

Negociar com credores para obter melhores condições de pagamento pode ser uma alternativa viável.

Além disso, considere a possibilidade de obter uma renda extra, seja por meio de um segundo emprego ou vendendo itens desnecessários.

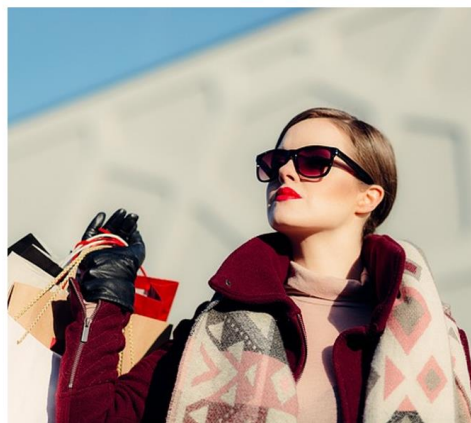
Manter-se disciplinado e evitar novas dívidas é crucial para sair dessa situação de forma sustentável.



Centro Universitário Processus

CONTROLAR GASTOS

Corte gastos desnecessários e supérfluos. Evite utilizar o cheque especial e tenha cuidado com os atrasos no pagamento do cartão de crédito.



ORGANIZAR AS DÍVIDAS

Liste todas as suas dívidas e priorize o pagamento das que estão em atraso. Pode tentar negociar os valores com os credores.



Tomar decisões com calma e racionalidade

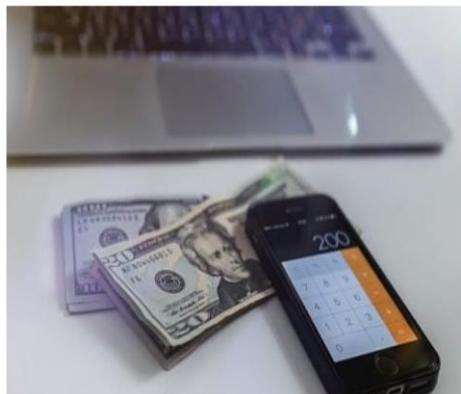
Busque conhecimento antes de tomar qualquer decisão e não aja por impulso. Converse com alguém sobre as suas inseguranças e saiba o que está dentro e fora do seu controle.



Centro Universitário Processus

Construir uma reserva financeira

Defina um valor mensal para guardar e tenha uma reserva de emergência.



Obrigado!

ATIVIDADE EXTENSIONISTA DE
ECONOMIA

ALUNOS: ANA BEATRIZ E JOSEPH ARAÚJO

ORIENTADOR: PROF. DR. MARCELO GONÇALVES DO VALLE

Material Impresso para Entrega:

<p>O IMPACTO DO ENDIVIDAMENTO PESSOAL NA QUALIDADE DE VIDA</p> <p>Atividade Extensionista: Economia</p> <p>Ana Beatriz Santos Joseph Araújo</p>	<p>O endividamento pode ter um impacto significativo na qualidade de vida, afetando a saúde mental, os relacionamentos e o desempenho profissional. Pode ainda levar a um ciclo de negatividade que inclui:</p> <ul style="list-style-type: none">• Confiança abalada• Isolamento social• Perda de emprego• Separação conjugal• Transtornos psicológicos	<p>IMPACTOS</p> <p>Saúde física O abalo na saúde dos superendividados pode afetar também sua produtividade no trabalho e nos estudos.</p> <p>Ansiedade A ansiedade vai invadindo a vida da pessoa que busca incansavelmente uma solução para zerar sua situação. Ela passa a viver com pensamentos voltados ao futuro, não consegue relaxar e consequentemente, não dorme também.</p> <p>Ciclo vicioso O superendividamento pode criar um círculo vicioso difícil de ser rompido, com as terríveis consequências sendo reproduzidas em prolongadas sem maiores perspectivas de solução futura.</p> <p>Saúde mental A preocupação constante com as dívidas, o medo de não conseguir pagar as contas e a sensação de estar preso em uma situação financeira difícil podem levar a problemas de sono, irritabilidade, baixa autoestima, depressão e dificuldades de concentração. Outras consequências incluem aumento ou perda do apetite, sentimentos de incapacidade e impotência, sentimentos de culpa e sentimentos de vergonha.</p>
<p>ESTRATÉGIAS</p> <p>Avalie sua Situação Financeira Atual</p> <ul style="list-style-type: none">• Faça uma análise detalhada de todas as suas dívidas, incluindo valores, taxas de juros e prazos de pagamento.• Liste todas as suas fontes de renda e despesas mensais para entender sua situação financeira completa. <p>Crie um Orçamento</p> <ul style="list-style-type: none">• Elabore um orçamento mensal que cubra todas as suas despesas essenciais e permita alocar recursos para o pagamento das dívidas.• Utilize aplicativos ou planilhas para monitorar seus gastos e manter-se dentro do orçamento. <p>Priorize suas Dívidas</p> <ul style="list-style-type: none">• Classifique suas dívidas por taxa de juros e comece pagando aquelas com as maiores taxas primeiro (método da avalanche).• Alternativamente, considere pagar as menores dívidas primeiro para obter pequenas vitórias e motivação (método da bola de neve). <p>Negocie com Credores</p> <ul style="list-style-type: none">• Entre em contato com seus credores para negociar melhores condições de pagamento, como taxas de juros mais baixas ou prazos mais longos.• Muitos credores estão dispostos a renegociar para evitar inadimplência.	<p>Considere Consolidação de Dívidas</p> <ul style="list-style-type: none">• Avalie a possibilidade de consolidar suas dívidas em um único empréstimo com uma taxa de juros mais baixa.• Isso pode simplificar os pagamentos e reduzir o total de juros pagos ao longo do tempo. <p>Estabeleça um Fundo de Emergência</p> <ul style="list-style-type: none">• Crie um fundo de emergência com pelo menos 3 a 6 meses de despesas essenciais.• Isso ajudará a evitar o uso de crédito em situações inesperadas. <p>Reduza Despesas Supérfluas</p> <ul style="list-style-type: none">• Identifique e elimine gastos desnecessários, como assinaturas não utilizadas ou refeições frequentes fora de casa.• Direcione essas economias para o pagamento de dívidas. <p>Tente Aumentar sua Renda</p> <ul style="list-style-type: none">• Considere atividades adicionais para complementar sua renda, como trabalhos freelancer ou venda de itens que não utiliza mais.• Utilize essa renda extra exclusivamente para abater suas dívidas.	<p>Evite Novas Dívidas</p> <ul style="list-style-type: none">• Faça um esforço consciente para evitar a aquisição de novas dívidas até que as existentes estejam sob controle.• Utilize cartões de crédito de forma responsável, pagando o saldo total a cada mês. <p>Ferramentas de Planejamento Financeiro</p> <ul style="list-style-type: none">• Use ferramentas e aplicativos de planejamento financeiro para monitorar suas finanças e manter-se organizado.• Estes podem ajudar a acompanhar suas metas financeiras e manter o controle dos pagamentos.• Ex: Aplicativo Mint e PocketGuard <p>Automatize seus Pagamentos</p> <ul style="list-style-type: none">• Configure pagamentos automáticos para suas contas e dívidas recorrentes.• Isso garante que você nunca perca um pagamento e pode ajudar a evitar taxas de atraso, além de facilitar o gerenciamento do seu orçamento. <p>Essas são algumas estratégias recomendadas que podem te ajudar no gerenciamento da sua economia.</p> <p>Ficamos a disposição para sanar qualquer dúvida sobre as estratégias e auxiliar com as ferramentas indicadas.</p> <p>WhatsApp - (61) 9 8442-0106 (Joseph)</p>

Centro Universitário Processus

Registros Fotográficos da Execução:





Centro Universitário Processus

Professor(a) articulador(a)

Coordenador(a) de Curso

Coordenador(a) de Extensão