

A “Doença” do Sobre-Endividamento – Por João Rodrigues

written by João Rodrigues | 27 de Maio, 2025

Não sendo assim considerado do ponto de vista clínico, costumo associar o sobre-endividamento a uma doença.

Parece não haver dúvidas que pode provocar ansiedade, sentimentos de culpa, depressão, absentismo no trabalho, eventualmente e até, em situações mais críticas, a pensamentos suicidas. Como em todas as doenças, é fundamental reconhecer o problema, fazer um diagnóstico e tentar encontrar as melhores soluções, que dependem muito da gravidade da situação...

Como as doenças, **o sobre-endividamento apresenta sintomas**. Se não conseguir poupar, se recorrer a crédito para pagar as despesas correntes, se é necessário crédito para pagar outros empréstimos, se uma fatia significativa do rendimento (genericamente acima de 35 %) é utilizada para pagamentos aos bancos ou outros credores ou ainda se a venda dos ativos não permite pagar a dívida, poderemos estar perante uma situação de sobre-endividamento.

Pode ter causas naturais! As situações de desemprego e redução de rendimentos, as doenças e os divórcios são fatores muito frequentes. A execução de avals e fianças dadas a terceiros, também pode ser uma causa, e só por si, justificaria uma crónica como esta...

Se numa situação de sobre-endividamento **se passa para incumprimento**, isto é, se deixa de se cumprir com os compromissos que temos contratados, nos montantes e datas definidos então a “doença” **passará a ter consequências ainda mais graves**.

Quando se chega esta situação, ainda que, por vezes, apenas com atraso nos pagamentos, provoca perda de poder negocial com os credores, vai conduzir a mais custos, eventual comunicação da situação de incumprimento à Central de Responsabilidades de Crédito do Banco de Portugal e se não se resolver, pode provocar eventuais ações judiciais, com arresto e penhora de bens e dos rendimentos.

A boa notícia é que existem soluções. Mais uma vez, como uma doença, quanto mais cedo for identificado o problema, maior é a bondade da “prescrição” que a resolve!

Reconhecer que existe um problema, que tem de ser enfrentado, é o primeiro passo. Fazer uma identificação de todas as dívidas, os seus prazos, garantias, taxas de juro e encargos adicionais por incumprimento são fundamentais para o diagnóstico e posteriormente priorizar os pagamentos. Fazer a negociação das dívidas em vigor, nomeadamente de prazos de pagamento e diminuição de encargos, procurar reduzir o número de credores, eventualmente vender ativos não fundamentais que permitam pagar empréstimos, podem ser caminhos a percorrer. Obviamente, mais do que nunca, é fundamental fazer um bom orçamento pessoal, cortar despesas supérfluas e se possível, aumentar os rendimentos.

Também como nas doenças, uma “prescrição de soluções”, depende de cada situação específica e eventualmente de ajuda especializada, que existe, efetuada por associações, que prestam serviços, nesta área, de forma gratuita e confidencial. Procurarei, na minha próxima crónica, alargar a informação sobre estes apoios existentes. Até lá!

OC/JR