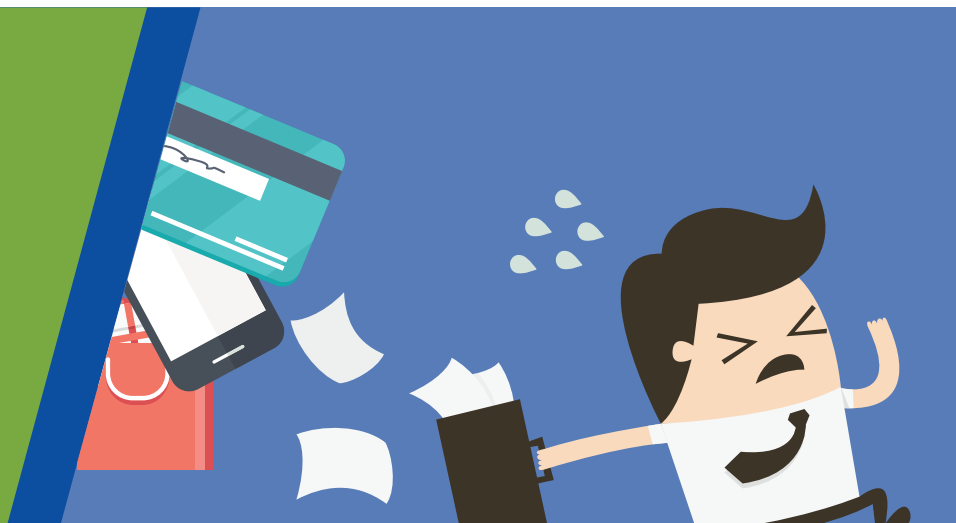


STRESS COM DÍVIDAS PODE CUSTAR O SEU EMPREGO



Qual seu nível de preocupação?

Faça o teste e veja se o descontrole financeiro está afetando seu desempenho no trabalho.

Está demitido! Uma das frases mais temidas entre os trabalhadores, especialmente em tempos de crise financeira, inflação e aumento da taxa de desemprego. Quem está empregado se agarra com unhas e dentes à empresa, pois sabe que uma demissão nesse cenário é preocupante, ainda mais quando se tem compromissos financeiros de longo prazo como a compra de um carro ou de uma casa.

Em épocas como essa, ser produtivo no emprego é palavra de ordem para quem deseja se manter no mercado de trabalho. Afinal, na hora de enxugar o quadro de funcionários, um dos primeiros critérios das empresas é o desempenho do empregado.

Você já imaginou que, nessa hora, quem tem dívidas em atraso pode levar desvantagem? De acordo com especialistas do Hospital das Clínicas, ficar inadimplente pode levar a pessoa a apresentar sintomas como dificuldade em se concentrar, ansiedade, irritação, choro fácil e até depressão. Assim, fica muito difícil manter a produtividade elevada no trabalho, o que agrava ainda mais a situação, pois as empresas podem usar este tipo de argumento para a demissão.

É importante identificar, o quanto antes, se as dívidas estão comprometendo a sua saúde, pois elas podem levar você a perder o emprego justamente quando ele é mais necessário. Para ajudar você, a Serasa Experian criou um teste, em parceria com o Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo, que identifica e provoca a sua reflexão sobre os danos emocionais gerados pelo endividamento.



Dicas



1

Abra o coração

Converse com a família, desabafe os sentimentos, conte o que está se passando. Você vai sentir alívio e isso vai ajudá-lo a pensar melhor na solução junto com as pessoas que mais ama.



2

Fale com seu empregador

Esclareça a situação da dívida ao seu chefe e peça o auxílio da empresa para resolver o caso. Algumas companhias possuem programas de apoio psicológico, jurídico e ações de educação financeira para ajudá-lo a equilibrar as contas e as emoções. Mesmo que não seja o caso da empresa onde você trabalha, é importante deixar claro que não deseja perder o emprego, mas que talvez precise se ausentar para tomar providências sobre seu problema. Nesse caso, demonstrar confiança e transparência ao empregador é o melhor caminho para evitar mal-entendidos.



3

Procure ajuda profissional

Se as dívidas chegaram ao ponto de afetar sua saúde e bem-estar, é porque provavelmente você não está dando conta de resolver o assunto com as ferramentas que possui. Psicólogos e planejadores financeiros pessoais podem ajudar. Mesmo que seja uma despesa a mais no orçamento, vale a pena fazer esse investimento temporário para resolver a situação.

Com a ajuda da família e dos colegas de trabalho para seguir adiante, tudo fica bem mais fácil!



4

Não perca tempo

Não existe dívida impagável ou inegociável. Sempre há saída, desde que você decida olhar para o problema de frente. Coloque todas as pendências no papel e some tudo para saber exatamente quanto deve - cartões de crédito, cheques, carnês de financiamento, lojas de varejo, dívidas com parentes, etc. Se você não tiver uma visão clara de quanto e para quem deve, ficará mais difícil encontrar a solução.



5

Identifique alternativas

Há várias maneiras de saldar dívidas: reduzir despesas, aumentar a receita, vender bens, trocar dívidas de juros mais altos por outras de juros mais baratos, recorrer a parentes e amigos, procurar o credor para negociar, conversar com o empregador, entre outras. Será que você já pensou e avaliou com calma todas essas opções?

6

Paciência

Depois de colocar em prática algumas das alternativas que mapeou, é uma questão de tempo. Você pode até ter que trabalhar dobrado, vender algum bem que foi difícil conquistar, cortar alguns itens de conforto do seu padrão de vida, mas lembre-se que todo esforço valerá a pena quando reencontrar o equilíbrio. Certamente você extrairá muitos aprendizados dessa experiência e sairá dela ainda mais forte.