

GUIA DE DIREITOS E BENEFÍCIOS

2026 / 2027

Existe muito dinheiro, desconto, curso e direito que o brasileiro deixa de receber só por não saber que existe. Este guia reúne mais de 20 programas e serviços do Governo Federal e de instituições sólidas como Sebrae, Senai, Senac e Defensoria Pública, com valor, quem pode, prazos, como pedir e o link oficial de cada um. Tudo conferido em fontes oficiais.



CadÚnico:
a porta de entrada



Renda e
alimentação



Saúde e
remédios



Educação e
qualificação



Empreender e
renda extra



Trabalho e
renda



Moradia e
casa própria



Direitos e
dívidas

Como usar este guia

Procure o seu caso pelos blocos coloridos. Em cada programa você vê **quem pode, quanto vale, prazos e datas**, e o **passo a passo** com o link oficial. Quase tudo começa no mesmo lugar: o **CadÚnico**. No fim, falamos sobre usar o crédito com consciência e deixamos um **mapa** para organizar suas contas do mês.

Feito pela SuperSim para te ajudar a conhecer e acessar os seus direitos.



Comece aqui: o CadÚnico

O cadastro gratuito que abre a porta para quase tudo neste guia.

O **Cadastro Único para Programas Sociais (CadÚnico)** é a porta de entrada da maioria dos benefícios: Bolsa Família, Tarifa Social de luz, Gás do Povo, BPC, Pé-de-Meia, FIES Social, microcrédito, ID Jovem e mais. Em 2026, o limite de renda usado por ele é de até **meio salário mínimo por pessoa (R\$ 810,50)**. Se você é de baixa renda e ainda não tem cadastro, esse é o primeiro passo, e é de graça.

Como fazer e manter o CadÚnico

1. Encontre o CRAS mais perto em mapa-social.cidadania.gov.br. 2. Adiante com o pré-cadastro no app **Cadastro Único** (Android e iOS). 3. Vá ao CRAS com documento de todos que moram na casa. 4. Guarde o seu **NIS** (número que identifica você nos programas). 5. Atualize a cada 2 anos, ou sempre que mudar renda, endereço ou número de pessoas, senão o benefício é bloqueado.

3 direitos do CadÚnico que pouca gente usa

Isenção em concurso

Quem está no CadÚnico não paga a taxa de inscrição em concursos públicos federais. Na hora de se inscrever, marque a opção de isenção e informe o NIS.

ID Jovem (15 a 29 anos)

Garante 2 passagens de ônibus interestadual de graça (ou 50% de desconto) e meia-entrada em shows, cinema e jogos. Emite grátis no app ID Jovem com o NIS.

Carteira da Pessoa Idosa

Para quem tem 60+ e está no CadÚnico: dá transporte interestadual gratuito ou com desconto a idosos de baixa renda que não conseguem comprovar renda de outra forma.



Atenção: golpe do CadÚnico

O CadÚnico é sempre de graça, feito no CRAS ou no app oficial. Ninguém pode cobrar para te cadastrar, e a prefeitura não entrega cartão de benefício em casa. Desconfie de quem pede dinheiro ou senha por telefone ou mensagem prometendo incluir você em programas.



Renda e alimentação

Transferência de renda e ajuda direta nas contas essenciais do mês.

Bolsa Família

Transferência de renda mensal

O QUE É

Principal programa de transferência de renda do país. Paga um valor por mês para famílias em pobreza, com adicionais por criança, gestante e jovem.

✓ **Quem pode:** Famílias no CadÚnico com renda de até **R\$ 218 por pessoa** por mês.

✗ **Quem não pode / atenção:** Exige cumprir regras de saúde e educação (vacina em dia, frequência escolar). Não acumula com o BPC.

VALOR

Base de **R\$ 600** por família. Mais **R\$ 150** por criança de 0 a 6 anos e **R\$ 50** por gestante, nutriz ou jovem de 7 a 17 anos. Média paga em 2026 perto de R\$ 680.

DURAÇÃO

Mensal e contínuo. Pagamento sai nos **últimos 10 dias úteis de cada mês**, pela ordem do final do NIS. Pela Regra de Proteção, se a renda subir (por trabalho) até R\$ 706 por pessoa, a família segue recebendo 50% por até 12 meses.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

Faça ou atualize o CadÚnico no CRAS. A seleção é automática conforme orçamento. Acompanhe pelo app **Bolsa Família** ou **Caixa Tem**, onde também vê a data exata pelo final do seu NIS.

ONDE FAZER / SABER MAIS

gov.br/mds (Bolsa Família) · Tel: **121**

Dica: Beneficiário do Bolsa Família leva todos os remédios da Farmácia Popular de graça e tem prioridade no Gás do Povo. Um cadastro destrava vários direitos.

BPC / LOAS

1 salário mínimo por mês

O QUE É

Benefício assistencial que paga um salário mínimo por mês a idosos e pessoas com deficiência de baixa renda. Não é aposentadoria e não exige ter contribuído ao INSS.

✓ **Quem pode:** Idoso com **65 anos ou mais**, OU **pessoa com deficiência** de qualquer idade, com renda familiar de até **R\$ 405,25 por pessoa** (1/4 do salário mínimo).

✗ **Quem não pode / atenção:** Não acumula com Bolsa Família nem aposentadoria. Não dá 13º. É suspenso durante trabalho formal.

VALOR

R\$ 1.621 por mês (1 salário mínimo em 2026).

DURAÇÃO

Contínuo, com revisão a cada 2 anos (pente-fino). Mantenha CadÚnico em dia para não ser bloqueado.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

1. Faça o CadÚnico no CRAS. 2. Peça no app/site **Meu INSS** ou pelo telefone 135. 3. Para deficiência, há perícia médica e social: agende e leve laudos e exames.

ONDE FAZER / SABER MAIS

meu.inss.gov.br · Tel: **135**

Dica: Gastos com remédio, fralda e tratamento podem ser abatidos no cálculo da renda, ajudando a se enquadrar no limite.



Renda e alimentação

(continuação) Ajuda direta nas contas de casa: gás e luz.

Gás do Povo

Recarga gratuita do botijão (antigo Auxílio Gás)

O QUE É

Substitui o antigo Auxílio Gás. Garante a **recarga gratuita do botijão de 13 kg** direto na revenda credenciada, em vez de dinheiro na conta.

✓ **Quem pode:** Famílias no CadÚnico com renda de até **meio salário por pessoa**, prioridade para quem recebe Bolsa Família.

✗ **Quem não pode / atenção:** Vale só para a recarga (não vira dinheiro). O vale tem prazo: se não usar, é cancelado.

VALOR

Recarga gratuita do botijão de 13 kg. **Famílias de 2 a 3 pessoas: 4 recargas no ano; de 4 ou mais: 6 recargas.** O vale tem prazo curto para usar (cerca de 2 a 3 meses) e não acumula.

DURAÇÃO

Permanente, com vales liberados ao longo do ano.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

A seleção é automática pelo CadÚnico. Veja se foi contemplado no app **Meu Social - Gás do Povo** ou no site, com o CPF do responsável familiar.

ONDE FAZER / SABER MAIS

gasdopovo.mds.gov.br · Tel: **121**

Dica: Revendedor de gás de verdade **NÃO** pede código por SMS. Se pedirem o código que chegou no seu celular, é golpe.

Tarifa Social de Energia

Desconto, ou conta zerada, na luz

O QUE É

Desconto na conta de luz para famílias de baixa renda. Com a lei nova (2025/2026), o desconto pode chegar a **100%** para quem consome pouco.

✓ **Quem pode:** No CadÚnico com renda até **meio salário por pessoa**, ou quem recebe BPC. Famílias indígenas e quilombolas também. Há o Desconto Social para renda entre meio e 1 salário.

✗ **Quem não pode / atenção:** A conta precisa estar no nome de alguém da família, no mesmo município do CadÚnico. Vale para uma casa só.

VALOR

100% de desconto (conta zerada) no consumo até 80 kWh/mês, para renda até meio salário por pessoa. O que passar de 80 kWh é cobrado normal. Quem tem renda entre meio e 1 salário entra no Desconto Social (tarifa menor até 120 kWh).

DURAÇÃO

Permanente, enquanto cumprir os critérios e manter o CadÚnico atualizado.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

Na maioria dos casos é **automático** pelo CadÚnico. Se não aparecer o desconto na conta, ligue para a sua distribuidora de luz com o NIS e o número da unidade consumidora (está na conta).

ONDE FAZER / SABER MAIS

gov.br/mds (Tarifa Social)

Dica: Procure por 'Tarifa Social' ou 'Desconto Social' na descrição da sua conta de luz para conferir se já está ativo.



Saúde e remédios

Remédio de uso contínuo de graça alivia direto o orçamento do mês.

Farmácia Popular

Remédios de graça na farmácia do bairro

O QUE É

Dá **remédios de graça** em farmácias particulares credenciadas. Desde fevereiro de 2025, todos os 41 itens da lista são 100% gratuitos.

✓ **Quem pode:** Qualquer pessoa com receita médica válida. Não precisa de cadastro nem de ser de baixa renda. Cobre hipertensão, diabetes, asma, colesterol, Parkinson, glaucoma, anticoncepcionais e mais.

✗ **Quem não pode / atenção:** Precisa de receita dentro da validade. Antidepressivos e ansiolíticos não estão na lista (esses saem na UBS do SUS).

VALOR

Gratuito nos itens da lista. Fraldas geriátricas grátis para 60+.

DURAÇÃO

Permanente. Receita vale 180 dias (a maioria) ou 365 dias (anticoncepcional).

COMO PEDIR / SE INSCREVER

Vá a uma farmácia com o selo “**Aqui tem Farmácia Popular**” levando: documento com foto, CPF e a receita médica (do SUS ou particular). O cadastro é feito na hora.

ONDE FAZER / SABER MAIS

gov.br/saude (Farmácia Popular) · Tel: **136**

***Dica:** É nacional: dá para retirar em qualquer cidade do Brasil pelo seu CPF. Outra pessoa pode retirar por você com procuração simples.*

Algumas doenças e itens cobertos de graça

Pressão alta · Diabetes (inclusive insulina) · **Asma · Colesterol alto · Osteoporose · Rinite · Glaucoma · Doença de Parkinson · Anticoncepcionais · Fraldas geriátricas** (60+) · **Absorventes** (Dignidade Menstrual).



Vale conferir com o seu médico

Na próxima consulta no posto ou no particular, pergunte se o seu remédio de uso contínuo está na lista da Farmácia Popular. Se estiver, você para de pagar por ele todo mês, dinheiro que sobra para mercado, luz ou outra conta. É um dos direitos que mais alivia o orçamento e o que mais gente esquece de usar.



Pé-de-Meia

Poupança para quem está no ensino médio público

O QUE É

Incentivo em forma de poupança para o estudante do ensino médio público não largar a escola. Paga por matrícula, frequência, conclusão e por fazer o Enem.

✓ **Quem pode:** Estudante de **ensino médio público de 14 a 24 anos** (ou EJA de 19 a 24), de família no CadÚnico com renda até meio salário por pessoa e frequência mínima de 80%.

✗ **Quem não pode / atenção:** Não vale para escola particular. Se mudar para a rede privada, largar a escola ou passar da idade, perde o direito.

VALOR

R\$ 200 por matrícula · **R\$ 1.800/ano** por frequência · **R\$ 1.000/ano** por conclusão · **R\$ 200** pelo Enem. Total de até cerca de **R\$ 9.200**.

DURAÇÃO

Durante todo o ensino médio. Em 2026, o incentivo-matrícula caiu por volta de março e o de frequência ao longo do ano, pela ordem do mês de nascimento.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

É **automático** para quem se encaixa: basta estar matriculado e com o CadÚnico em dia. Acompanhe pelo app **Jornada do Estudante** ou no site oficial.

ONDE FAZER / SABER MAIS

estudante.pedemeia.mec.gov.br

Dica: As parcelas de conclusão e Enem só podem ser sacadas quando o estudante termina o ensino médio. É a poupança da virada de vida.

ProUni

Bolsa de 50% ou 100% em faculdade particular

O QUE É

Dá bolsas de estudo (100% ou 50%) em faculdades particulares pela nota do Enem. A bolsa não precisa ser paga de volta.

✓ **Quem pode:** Quem fez o **Enem** (média mínima 450, redação acima de zero), sem diploma de faculdade. Bolsa de 100%: renda até **1,5 salário por pessoa**. Bolsa de 50%: até **3 salários**.

✗ **Quem não pode / atenção:** Precisa ter cursado o ensino médio na rede pública ou como bolsista integral em escola particular (maioria das vagas).

VALOR

Bolsa de **100% (não paga nada)** ou de **50%** da mensalidade. Gratuito.

DURAÇÃO

Dura todo o curso, mantendo desempenho. **Duas seleções por ano** (em geral janeiro e meio do ano).

COMO PEDIR / SE INSCREVER

Inscrição **gratuita e online** no Portal Único de Acesso ao Ensino Superior, com login gov.br, nas datas do edital.

ONDE FAZER / SABER MAIS

acessounico.mec.gov.br/prouni

Dica: Guarde a nota do Enem: ela é a chave do ProUni, do FIES e do Sisu ao mesmo tempo.



Educação para a família toda

(continuação) Faculdade financiada e vaga na universidade pública.

FIES

Faculdade particular com juro zero, paga depois de formar

O QUE É

Financiamento do governo para faculdade particular. Você estuda agora e só começa a pagar depois de formado, com **juro zero** para quem mais precisa.

✓ **Quem pode:** Quem fez o **Enem** a partir de 2010 (média 450+, redação > 0) e tem renda até **3 salários por pessoa**. O **FIES Social** reserva 50% das vagas para renda até meio salário + CadÚnico.

✗ **Quem não pode / atenção:** É financiamento (dívida a pagar depois), não bolsa. Só vale para faculdades particulares com nota boa no MEC.

VALOR

Financia até **100%** da mensalidade. **Juro zero** para renda até 3 salários. FIES Social pode cobrir 100% para os mais pobres.

DURAÇÃO

Durante o curso você paga pouco; o pagamento do valor financiado começa após a formatura, conforme a sua renda. Duas seleções por ano.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

Inscrição **gratuita e online** no Portal Único de Acesso ao Ensino Superior, com login gov.br. Depois valida documentos na faculdade e assina o contrato na Caixa.

ONDE FAZER / SABER MAIS

accessounico.mec.gov.br/fies

***Dica:** Renda por pessoa de até meio salário e CadÚnico em dia? Mire o FIES Social: metade das vagas é reservada para esse perfil.*

Sisu

Vaga gratuita em universidade pública

O QUE É

Usa a nota do Enem para distribuir vagas em **universidades e institutos públicos** de todo o país. Ensino superior 100% gratuito.

✓ **Quem pode:** Qualquer pessoa que fez o **Enem** mais recente (sem zerar a redação). Há cotas para escola pública, renda e cor/raça.

✗ **Quem não pode / atenção:** A concorrência é por nota de corte, que muda por curso e universidade. Não há mensalidade (ensino público).

VALOR

Gratuito. Sem mensalidade.

DURAÇÃO

Vaga para o curso completo. Seleções no início de cada semestre.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

Inscrição **gratuita e online** no Portal Único de Acesso ao Ensino Superior, com login gov.br. Escolha o curso e acompanhe a nota de corte no período de inscrição.

ONDE FAZER / SABER MAIS

accessounico.mec.gov.br/sisu

***Dica:** Use as cotas: quem estudou em escola pública concorre numa lista separada, com mais chance de entrar.*



Empreender e ganhar renda extra

Cursos de graça, apoio para o seu negócio e crédito para empreender.

Muita gente da nossa comunidade já empreende, como autônomo, com um bico ou um pequeno negócio em casa. Estas instituições são sólidas, nacionais e gratuitas, e ajudam a profissionalizar essa renda.

Sebrae

Cursos e apoio gratuitos para o seu negócio

O QUE É

O Sebrae apoia quem tem ou quer abrir um pequeno negócio. Oferece mais de **400 cursos online gratuitos** com certificado, além de ferramentas (como controle de caixa) e orientação.

✓ **Quem pode:** Qualquer pessoa, mesmo sem empresa aberta. Ideal para autônomo, MEI ou quem quer começar a empreender e organizar a renda.

✗ **Quem não pode / atenção:** Não dá dinheiro nem empréstimo: o que oferece é conhecimento, ferramenta e orientação (que valem muito para não quebrar).

VALOR

Gratuito. Cursos de poucas horas com certificado, úteis para currículo e para o negócio.

DURAÇÃO

No seu ritmo, quando quiser. Há cursos rápidos pelo WhatsApp e Telegram.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

Faça um cadastro gratuito com CPF e e-mail no portal do Sebrae, escolha o curso (como abrir MEI, controle financeiro, vender mais) e comece na hora.

ONDE FAZER / SABER MAIS

sebrae.com.br

***Dica:** Comece pelo curso de formalização do MEI e o de fluxo de caixa: são os que mais ajudam quem quer transformar um bico numa renda de verdade.*

Senai e Senac

Cursos profissionalizantes gratuitos (PSG)

O QUE É

Cursos de qualificação e técnicos gratuitos pelo Programa de Gratuidade (PSG). **Senai** foca em indústria (elétrica, mecânica, construção, costura, TI); **Senac** em comércio e serviços (saúde, beleza, gastronomia, administração).

QUEM PODE

Prioridade para pessoas de baixa renda. Cada curso tem requisito de escolaridade próprio.

VALOR / DURAÇÃO

Gratuito (bolsa integral). De cursos rápidos a técnicos de 1 a 2 anos, com certificado reconhecido.

COMO ACESSAR

Vagas por ordem de chegada, em janelas que abrem ao longo do ano. Inscreva-se no site do Senai ou do Senac do seu estado, na área de gratuidade/PSG.

ONDE

senac.br



Empreender e ganhar renda extra

(continuação) Crédito para fazer o pequeno negócio crescer.

Microcrédito Produtivo (Programa Acredita)

Empréstimo barato para o seu negócio

O QUE É

Linha de crédito do governo para o pequeno empreendedor (formal ou informal) investir no negócio: comprar material, equipamento ou capital de giro. Juros bem menores que o crédito comum.

✓ **Quem pode:** Pequenos empreendedores e autônomos, com prioridade para quem está no **CadÚnico/Bolsa Família**. Metade dos recursos é reservada para **mulheres**.

✗ **Quem não pode / atenção:** O dinheiro é para o negócio, não para pagar outras dívidas ou gastos pessoais. Como é empréstimo, tem que caber no orçamento para pagar.

VALOR

Operações em geral **até R\$ 21 mil**, com juros reduzidos. O Fundo Garantidor cobre a operação, então normalmente **não exige avalista**.

DURAÇÃO

Prazos mais longos que o crédito comum. Acompanhamento (orientação) durante o contrato.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

Procure **Banco do Brasil, Caixa** ou um banco de microcrédito da sua região e pergunte pelo microcrédito produtivo do Programa Acredita / PNMPO.

ONDE FAZER / SABER MAIS

gov.br/empreendedorismo (**Acredita**) · Tel: **111** (**Caixa**)

Dica: Importante: contratar microcrédito **NÃO** corta automaticamente o seu Bolsa Família, mas avise no CRAS e confirme antes de assinar.



Empreender com o pé no chão

Crédito para o negócio é uma ferramenta poderosa, mas só funciona quando entra para **fazer dinheiro** (comprar mercadoria que você vai vender, uma máquina que aumenta a produção), e não para tapar buraco. Antes de pegar, faça um curso gratuito de fluxo de caixa do Sebrae e calcule se a venda extra paga a parcela. Negócio que cresce com planejamento dura; o que cresce no susto, não.



Trabalho e renda

Direitos de quem tem (ou teve) carteira assinada. Não deixe na mesa.

Seguro-Desemprego

Renda temporária se você for demitido

O QUE É

Auxílio em dinheiro, por alguns meses, para o trabalhador de carteira assinada **demitido sem justa causa**, enquanto procura outro emprego.

✓ **Quem pode:** Trabalhador **CLT**, inclusive doméstico, demitido sem justa causa, que cumpra o tempo mínimo de trabalho (a partir de 6 a 12 meses, conforme a vez que pede).

✗ **Quem não pode / atenção:** Não vale para quem pediu demissão, foi demitido por justa causa, ou só trabalha como autônomo/MEI/informal.

VALOR

De **3 a 5 parcelas**, pela média dos últimos salários. Em 2026: mínimo **R\$ 1.621**, máximo **R\$ 2.518,65**.

DURAÇÃO

Prazo para pedir: de 7 a 120 dias após a demissão. Perdeu o prazo, perdeu o direito, então não deixe para depois.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

Pelo app/site **Carteira de Trabalho Digital** ou pelo portal gov.br: entre com a conta gov.br, vá em Seguro-Desemprego e Solicitar. Também dá no posto do SINE.

ONDE FAZER / SABER MAIS

gov.br (Seguro-Desemprego) · Tel: **158**

Dica: O patrão deve te entregar o requerimento na hora da demissão. Sem ele, procure o SINE com seus documentos.

Abono Salarial PIS/Pasep

Um salário extra por ano para quem trabalhou registrado

O QUE É

Pagamento anual (uma espécie de 14º) para quem trabalhou de carteira assinada ganhando pouco. O valor depende de quantos meses trabalhou no ano-base.

✓ **Quem pode:** Quem está no **PIS/Pasep há 5+ anos**, trabalhou ao menos 30 dias com carteira no ano-base ganhando média de até **2 salários mínimos**, com dados certos no eSocial.

✗ **Quem não pode / atenção:** Não vale para quem nunca teve carteira ou ganhou acima do teto. Depende de o patrão ter declarado certo.

VALOR

De **R\$ 135** até **R\$ 1.621** (1 salário mínimo), conforme os meses trabalhados.

DURAÇÃO

Anual, pago conforme o mês de nascimento (em geral de fevereiro a agosto). Dá para sacar até o fim do ano.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

Consulte se tem direito e a data pelo app **Carteira de Trabalho Digital** ou no portal gov.br. PIS cai na Caixa/Caixa Tem; Pasep, no Banco do Brasil.

ONDE FAZER / SABER MAIS

gov.br (Abono Salarial) · Tel: **158**

Dica: Muita gente tem abono parado para sacar e não sabe. Vale conferir todo ano com o seu CPF, é dinheiro seu.



Moradia e casa própria

Sair do aluguel com desconto do governo e juro baixo.

Minha Casa, Minha Vida

Subsídio e juro baixo para a casa própria

O QUE É

Programa de moradia que ajuda a comprar a casa própria com **desconto do governo (subsídio)** e juros menores que os do mercado. Ampliado em 2026, com linha até para reforma.

✓ **Quem pode:** Famílias por faixa de renda. **Faixa 1:** até R\$ 3.200/mês (maior subsídio). Faixas 2 a 4 vão até R\$ 13.000. Não pode ter outro imóvel nem financiamento de casa ativo.

✗ **Quem não pode / atenção:** Passa por análise de crédito. Quem está muito negativado pode ter dificuldade na aprovação do financiamento.

VALOR

Subsídio de até **R\$ 55 mil** nas faixas mais baixas. Para quem recebe Bolsa Família ou BPC, na Faixa 1 o imóvel pode ser **gratuito ou quase**. Juros a partir de ~4% ao ano.

DURAÇÃO

Financiamento de longo prazo (até 35 anos). O subsídio é um desconto único no valor do imóvel.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

Faixa 1: inscreva-se na **prefeitura** ou órgão de habitação da cidade. **Faixas 2 a 4:** procure a **Caixa** ou uma construtora parceira para simular e financiar.

ONDE FAZER / SABER MAIS

gov.br (Minha Casa, Minha Vida) · Tel: **111**

***Dica:** Novidade 2026: o Reforma Casa Brasil ajuda a reformar a casa que você já tem (banheiro, telhado, instalações) com subsídio ou juro baixo.*



Antes de assinar o financiamento

A casa própria é um sonho válido, mas a parcela vai te acompanhar por muitos anos. Antes de assinar, use o Mapa de Contas do fim deste guia para ver se a prestação cabe de verdade no seu mês, sem apertar o resto. Casa própria que não cabe no bolso vira dor de cabeça.



Seus direitos e suas dívidas

Ajuda jurídica gratuita e caminhos seguros para renegociar.

Estar endividado ou com o nome sujo não tira os seus direitos, e existe ajuda gratuita para sair dessa de forma justa. Conheça os caminhos oficiais antes de aceitar qualquer proposta de quem promete milagre.

Serasa Limpa Nome

Renegociar dívida e limpar o nome, de graça

O QUE É

Maior plataforma de renegociação de dívidas do país. Reúne as suas dívidas com mais de 2.200 empresas (bancos, lojas, telefonia, faculdades) num lugar só, com descontos.

✓ **Quem pode:** Qualquer pessoa com dívida ou nome negativado. A consulta do CPF e a negociação são **100% gratuitas**.

✗ **Quem não pode / atenção:** Cuidado: nenhuma negociação de verdade cobra taxa adiantada para liberar acordo. Confira sempre se a parcela cabe no seu bolso antes de fechar.

VALOR

Descontos que podem chegar a **até 90%** (e mais nos feirões). Dá para parcelar.

DURAÇÃO

A qualquer momento. Quitando o acordo, a empresa tem até 5 dias úteis para limpar o seu nome.

COMO PEDIR / SE INSCREVER

Consulte e negocie pelo site, pelo app oficial, ou pelo WhatsApp oficial **(11) 99575-2096**. Também dá para negociar nas agências dos Correios levando documento com foto e CPF.

ONDE FAZER / SABER MAIS

serasa.com.br/limpa-nome-online

***Dica:** Dívida negativada some do seu nome após 5 anos, mas continua existindo. Negociar com desconto costuma valer mais a pena do que só esperar.*

Defensoria Pública e Procon

Ajuda jurídica gratuita (Lei do Superendividamento)

O QUE É

Se as dívidas tomaram conta e você não consegue mais pagar sem faltar o essencial, a **Lei do Superendividamento** permite juntar todas as dívidas e renegociar num plano único de até 5 anos, garantindo um valor mínimo para você viver.

QUEM PODE

Pessoas endividadas de boa-fé, cujas dívidas vieram de necessidades básicas. A Defensoria atende quem não pode pagar advogado (em geral renda familiar até 3 salários).

VALOR / DURAÇÃO

Gratuito. O plano de pagamento pode ser parcelado em até 5 anos, com juros e encargos revistos.

COMO ACESSAR

Procure a **Defensoria Pública** ou o **Procon** do seu estado e diga que quer abrir um pedido de repactuação pela Lei do Superendividamento. Leve documentos, comprovante de renda e a lista das dívidas.

ONDE

consumidor.gov.br



Quando a dívida cara é o problema

Se você tem uma dívida que cresce rápido demais (juros do cartão e do cheque especial estão entre os mais caros do país), o caminho é renegociar pelos canais acima ou trocar essa dívida cara por uma mais barata e organizada. É exatamente sobre esse uso consciente do crédito que falamos na próxima página.



E quando o crédito é a saída?

Usar empréstimo com consciência: quando ajuda e quando não vale.

Os direitos e benefícios deste guia resolvem muita coisa, mas nem tudo. Às vezes aparece uma emergência, uma oportunidade ou uma dívida cara que precisa ser trocada por uma melhor. Nessas horas, o crédito pessoal pode ser uma ferramenta útil, **desde que usado com consciência**. Vamos ser honestos com você sobre os dois lados.

Quando o crédito PODE ajudar

Emergência real: um remédio caro, um conserto urgente, uma despesa de saúde que não pode esperar e você não tem reserva.

Trocar dívida cara por barata: se você está no rotativo do cartão ou no cheque especial (juros dos mais altos do país), um empréstimo mais barato para quitar isso pode reduzir o total que você paga.

Complemento que gera retorno: comprar material para vender, uma ferramenta de trabalho, algo que ajuda a aumentar a sua renda.

Quando é melhor PENSAR DUAS VEZES

Gasto que não cabe: se a parcela não entra no seu mapa de contas sem apertar o essencial, o empréstimo vira bola de neve.

Desejo por impulso: para algo que dá para esperar e juntar aos poucos, guardar costuma valer mais que pagar juros.

Tapar buraco sem plano: pegar empréstimo só para pagar outro, sem reorganizar as contas, adia o problema e aumenta ele.

A regra de ouro do crédito consciente

Antes de pegar qualquer empréstimo, responda a três perguntas: **1)** a parcela cabe no meu mês sem faltar o essencial? **2)** esse dinheiro resolve um problema real ou financia um impulso? **3)** eu entendi o quanto vou pagar no total, com juros? Se as três respostas forem tranquilas, o crédito é uma ferramenta a seu favor. Se alguma travar, vale esperar, renegociar ou buscar um dos direitos deste guia primeiro.

Um exemplo de uso inteligente

A situação

Maria está com R\$ 1.000 presos no rotativo do cartão. Os juros do rotativo estão entre os mais caros do mercado e a dívida cresce rápido todo mês que ela não consegue pagar tudo.

O uso consciente

Ela pega um empréstimo pessoal mais barato, quita o cartão de uma vez e passa a pagar uma parcela fixa, menor e que cabe no orçamento. Trocou uma dívida que crescia rápido por uma organizada.

A diferença

O crédito não criou uma dívida nova: ele substituiu uma dívida cara por uma mais barata e previsível. Esse é o uso que joga a favor, não contra.

Este é só um exemplo para explicar a ideia, não uma promessa de valores. As condições reais dependem da análise de cada pessoa.



A SuperSim caminha com você

Crédito pessoal online, simples e pensado para a vida real.

A SuperSim é uma fintech de crédito pessoal feita para o brasileiro que muitas vezes é deixado de fora pelos bancos tradicionais, inclusive quem está com o nome negativado. A proposta é simples: crédito de forma rápida, online, com conversa clara e sem letra miúda escondida. Mas, como você viu nas páginas anteriores, a gente acredita que crédito bom é crédito que cabe no seu bolso e resolve a sua vida, não que complica.

Conteúdo gratuito para você se organizar

Organizar as contas e gastar melhor	Gestão financeira →
Entender como sair das dívidas	Dívidas →
Achar formas de aumentar a renda	Renda extra →
Ver todos os conteúdos do blog	Blog SuperSim →

Pronto para simular?

Se o crédito faz sentido para o seu momento, simular é rápido, online e sem compromisso. Você vê o valor e as condições antes de decidir, com calma.

SIMULAR MEU EMPRÉSTIMO →

www.supersim.com.br · Crédito sujeito a análise. Use o crédito de forma consciente, do jeito que conversamos neste guia.



Resumo rápido: o que pode ser seu

Bata o olho e veja por onde começar. Quase tudo começa no CadÚnico.

Programa	Para quem é	O que oferece
Bolsa Família	Renda até R\$ 218/pessoa	A partir de R\$ 600/mês
BPC/LOAS	Idoso 65+ ou PCD, renda até R\$ 405,25	R\$ 1.621/mês
Gás do Povo	CadÚnico, até meio salário/pessoa	Botijão de graça
Tarifa Social (luz)	CadÚnico, até meio salário/pessoa	Até 100% de desconto
Farmácia Popular	Qualquer um com receita	Remédio de graça
Pé-de-Meia	Aluno do EM público, 14-24	Até ~R\$ 9.200 no total
ProUni	Fez Enem, renda até 3 salários	Bolsa de 50% ou 100%
FIES	Fez Enem, renda até 3 salários	Faculdade com juro zero
Sisu	Fez Enem	Vaga pública gratuita
Sebrae	Qualquer um	Cursos e apoio de graça
Senai / Senac	Prioridade baixa renda	Curso técnico gratuito
Microcrédito (Acredita)	Empreendedor, CadÚnico	Crédito barato p/ negócio
Seguro-Desemprego	CLT demitido sem justa causa	R\$ 1.621 a R\$ 2.518/parcela
Abono PIS	CLT, até 2 salários, PIS 5+ anos	Até R\$ 1.621/ano
Minha Casa Minha Vida	Renda até R\$ 3.200 (Faixa 1)	Subsídio até R\$ 55 mil
Serasa Limpa Nome	Quem tem dívida	Renegociar com desconto
Defensoria / Procon	Não pode pagar advogado	Ajuda jurídica grátis
ID Jovem	15-29 anos, CadÚnico	Transporte e meia-entrada



Cuidado com golpe (importante)

Nenhum desses benefícios cobra taxa para liberar. Ninguém oficial pede senha do Caixa Tem, código por SMS ou Pix adiantado para “destravar” benefício ou “limpar nome”. Desconfie de mensagem assim. Na dúvida, procure o CRAS ou os canais oficiais que terminam em gov.br.



Bônus: Mapa de Contas do Mês

Acessou um direito? Agora organize. Veja se o seu mês fecha.

Conhecer seus direitos é metade do caminho. A outra metade é enxergar quanto entra e quanto sai por mês. Imprima esta página (ou copie no caderno) e preencha uma vez por mês.

1. O que entra (recebo no mês)

Salário / Bolsa Família / aposentadoria / BPC	R\$ _____
Bico, freela ou renda extra	R\$ _____
Outros benefícios (abono, etc.)	R\$ _____
TOTAL QUE ENTRA	R\$ _____

2. O que sai (minhas contas do mês)

Aluguel ou prestação da casa	R\$ _____
Luz, água e gás	R\$ _____
Mercado e comida	R\$ _____
Celular e internet	R\$ _____
Transporte	R\$ _____
Remédio e saúde	R\$ _____
Parcelas e dívidas	R\$ _____
TOTAL QUE SAI	R\$ _____

ENTRA
R\$ _____

—

SAI
R\$ _____

=

SOBRA / FALTA
R\$ _____

Sobrou

Guarde um pouco para emergência, mesmo que seja R\$ 20.

Empatou

Atenção: qualquer imprevisto vira dívida. Crie uma folga.

Faltou

Sem pânico. Reveja gastos e renegocie (veja a pág. de dívidas).

Informações conferidas em fontes oficiais (gov.br, Ministérios, INSS, Caixa, Sebrae, Senai, Senac, Serasa) em junho de 2026. Programas mudam valores e regras com frequência; confirme sempre nos canais oficiais antes de decidir. Material informativo e gratuito, não substitui orientação profissional nem o atendimento do CRAS, da Defensoria ou do Procon.