

Manual do que fazer: Crise Econômica

as Américas · Atualizado em 2026-09-09 · comoactuaenecrisis.com

Uma recessão não é decretada no dia em que começa: ela é confirmada meses depois, com dados. Enquanto isso, o que decide como uma família vai se sair não é adivinhar quando ela vai chegar, mas já ter um fundo de emergência e saber em que ordem priorizar os pagamentos se a renda for cortada. Aqui está o que dizem os órgãos econômicos oficiais, sem promessas nem conselhos de investimento.

Preparar-se antes de uma recessão

O que é tecnicamente uma recessão. O NBER — a autoridade que data oficialmente as recessões nos Estados Unidos — a define como **"um declínio significativo na atividade econômica, espalhado por toda a economia, que dura mais do que alguns poucos meses"**. Usa três critérios: profundidade, difusão e duração, avaliados com seis indicadores mensais, entre eles a renda pessoal real, o emprego não agrícola e a produção industrial.

O mito dos "dois trimestres seguidos"

Repete-se muito que uma recessão é automaticamente dois trimestres consecutivos de queda do PIB. O próprio NBER esclarece: **"a maioria das recessões que identificamos de fato consiste em dois ou mais trimestres consecutivos de queda do PIB real, mas nem todas"** — a de 2001 foi a exceção. A definição oficial é mais ampla do que essa regra popular.

O que é inflação, na definição oficial. O Departamento de Estatísticas do Trabalho dos Estados Unidos (BLS) a define como **"o movimento geral e ascendente dos preços de bens e serviços em uma economia"**, medido pelo Índice de Preços ao Consumidor sobre uma cesta representativa. Não é que um único produto suba de preço: é que o nível geral de preços sobe de forma sustentada.

- Não espere o anúncio oficial de uma recessão para se preparar: a confirmação sempre chega com meses de atraso.
- Acompanhe indicadores simples da sua economia local: emprego, preços da cesta básica, câmbio, se o do seu país for volátil.
- Desconfie de quem promete "antecipar" a próxima crise com certeza: nem os próprios economistas oficiais conseguem fazer isso em tempo real.

Fonte: NBER — Escritório Nacional de Pesquisa Econômica (EUA) — Perguntas frequentes sobre a datação do ciclo econômico. <https://www.nber.org/research/business-cycle-dating/business-cycle-dating-procedure-frequently-asked-questions>

Fonte: BLS — Departamento de Estatísticas do Trabalho (EUA) — O que é inflação?. <https://www.bls.gov/bls/inflation.htm>

Redução de gastos

Quando a renda cai, a pergunta não é "como gasto menos", mas **"o que eu pago primeiro"**. E aqui vale um aviso de entrada: **não existe uma lista oficial obrigatória** que ordene os pagamentos. O que os órgãos financeiros publicam é um critério, e é melhor que uma lista, porque se adapta ao seu caso.

O critério oficial: ordene por risco, não por costume

O CFPB formula assim: **"avalie o risco de não pagar cada uma, e depois numere-as na ordem em que quer pagá-las, segundo a prioridade"**. Ou seja: você não paga primeiro quem mais reclama, e sim aquilo cuja falta de pagamento faria você perder algo que não pode recuperar —o teto, o emprego, a luz—. No próprio guia, isso é dito sem rodeios: pode não ser o ideal, mas **"isso pode evitar que você perca seu carro ou sua casa, ou que cortem seus serviços"**.

1. O que você precisa para manter a moradia e os serviços

Aluguel ou financiamento da casa, IPTU se a casa é sua, e os serviços: **gás, eletricidade, água, esgoto**. É o primeiro bloco no guia do CFPB porque perder a moradia ou ficar sem serviços básicos torna tudo o mais muito mais caro e mais difícil de reverter.

2. O que você precisa para manter ou conseguir trabalho

Transporte e cuidado infantil. Parece secundário e não é: se você deixa de pagar o que permite que você vá trabalhar, o problema deixa de ser um mês ruim e passa a ser uma renda perdida.

3. Os seguros que você deve pagar

O seguro que protege você de uma perda maior continua sendo mais barato que a perda. Cancelar a apólice para economizar é o tipo de economia que cobra caro justo no pior momento.

4. Obrigações e dívidas

Obrigações determinadas por um juiz —pensão alimentícia, multas— e depois outros empréstimos e cartões. Ficam por último, e isso não significa ignorá-las: significa que, antes de deixar de pagá-las, há algo bem melhor a fazer, e está na próxima seção.

Sobre a regra 50-30-20, para não confundir

A CONDUSEF publica a conhecida regra: **50% para gastos necessários** —serviços básicos, alimentação e transporte—, **30% para desejos** e **20% para poupança**, "dinheiro que NÃO se toca sob nenhuma circunstância". É um excelente guia de orçamento **em tempos normais**. Numa crise com a renda reduzida, esses percentuais deixam de fechar, e quem manda é a regra acima: ordenar por risco. Que ninguém se sinta fracassado por não conseguir poupar 20% no mês em que perdeu o emprego.

Fonte: CFPB — Departamento de Proteção Financeira do Consumidor (EUA) — Behind on bills? Start with one step (guia Your Money, Your Goals). https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_ymsg_behind-on-bills_print.pdf

Fonte: CFPB — Departamento de Proteção Financeira do Consumidor (EUA) — Ferramenta oficial para priorizar contas. https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_your-money-your-goals_prioritizing-bills_tool.pdf

Fonte: CONDUSEF — Comissão Nacional para a Proteção dos Usuários de Serviços Financeiros (México) — Regra 50-30-20 (revista Proteja su Dinero). https://revista.condufef.gob.mx/wp-content/uploads/2019/06/PDF-s_231_jovenes.pdf

Fundo de emergência

Quanta fragilidade financeira existe de fato. O relatório mais recente do Federal Reserve sobre o bem-estar econômico das famílias (dados de 2025) constatou que **12% dos adultos** nos Estados Unidos não conseguiriam cobrir um gasto imprevisto de **US\$ 400** por nenhum meio, e **37%** não conseguiriam cobri-lo usando apenas dinheiro ou equivalente. Não é uma situação excepcional: é a realidade de uma parte considerável da população, mesmo numa economia grande e desenvolvida.

A recomendação de um regulador financeiro, não de um blog

A CONDUSEF do México recomenda um **fundo de emergência de 3 a 6 meses de gastos**, guardado numa **conta bancária, não em dinheiro em casa**, e repô-lo assim que for usado. É um número que se repete em vários reguladores financeiros do continente pelo mesmo motivo: cobre o tempo típico que leva para recuperar uma renda perdida.

- Comece com o que puder, mesmo que seja uma fração da meta: um fundo pequeno já muda o quanto uma família fica exposta a um gasto imprevisto.
- Separe-o da conta do gasto do dia a dia para não mexer nele por hábito.
- Trate-o como uma meta, não como um luxo: o número do Federal Reserve mostra que, sem ele, qualquer imprevisto de US\$ 400 pode virar uma crise.

Fonte: Federal Reserve — banco central dos Estados Unidos — Relatório sobre o bem-estar econômico das famílias dos EUA em 2025.
<https://www.federalreserve.gov/publications/2026-economic-well-being-of-us-households-in-2025-savings-investments.htm>

Fonte: CONDUSEF — Comissão Nacional para a Proteção dos Usuários de Serviços Financeiros (México) — Dicas para o seu bolso: fundo de emergência.
<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/547098/CONSEJOSPATUBOLSILLO-170419.pdf>

Proteger a renda

Ligue para o credor ANTES de deixar de pagar, não depois

É o conselho com a melhor relação esforço-resultado de todo este guia, e o que quase ninguém segue por vergonha. O CFPB: **"se você vai ter que pular um pagamento, tente ligar para seus credores para explicar o motivo. É possível conseguir arranjos de curto prazo"**. E sobre o financiamento da casa: **"se você não pode pagar ou está preocupado em pular um pagamento, ligue para seu credor ou administrador do empréstimo imediatamente"**, porque **"seus credores podem estar dispostos a trabalhar com você, mas é preciso ser proativo para evitar gastos extras, taxas e ações que prejudiquem seu histórico de crédito"**. A diferença entre ligar antes ou depois costuma ser a diferença entre uma prorrogação e uma conta em cobrança.

- **Peça para mudar a data de pagamento.** O CFPB indica que se pode negociar uma nova data de vencimento para alinhá-la ao dia em que você de fato recebe sua renda. É grátis e às vezes resolve o problema por completo.
- **Ponha por escrito o que oferecerem.** Um acordo verbal com um atendente que amanhã já não trabalha mais ali não existe.
- **Não peça um empréstimo caro para pagar um barato.** É a forma mais rápida de transformar um mês difícil em um ano impossível.
- **Revise quais rendas você pode proteger:** receba o que devem a você, cobre pendências e persiga esses pagamentos antes de mexer na poupança.
- **Converse em casa.** Um corte que só uma pessoa conhece fracassa; um que a família entende, se sustenta.

Sobre o fundo de emergência, sem fórmulas mágicas. Circula muito o "três a seis meses de gastos", e vale dizer com honestidade que **não encontramos isso assim no guia oficial do CFPB**. O que esse órgão de fato diz é mais útil para quem está apertado: **"a quantia de que você precisa depende da sua situação"** e **"mesmo uma quantia pequena pode dar alguma segurança financeira"**. O raciocínio de fundo: sem essa reserva, um gasto imprevisto de uma única vez **"pode crescer significativamente mais que a conta original por causa dos juros e das taxas"**, porque obriga a se endividar. Comece pelo que você puder, mesmo que seja o equivalente a uma semana.

Fonte: CFPB — Departamento de Proteção Financeira do Consumidor (EUA) — Behind on bills? Start with one step (guia Your Money, Your Goals).
https://files.consumerfinance.gov/f/documents/cfpb_ymyg_behind-on-bills_print.pdf

Fonte: CFPB — Departamento de Proteção Financeira do Consumidor (EUA) — Começar a recuperar e reconstruir sua vida financeira.
<https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/disasters-and-emergencies/start-recovering-and-rebuilding-your-financial-life/>

Fonte: CFPB — Departamento de Proteção Financeira do Consumidor (EUA) — Guia essencial para construir um fundo de emergência.
<https://www.consumerfinance.gov/an-essential-guide-to-building-an-emergency-fund/>

Perda de emprego

Diante da perda do emprego, a ordem importa. O Departamento de Proteção Financeira do Consumidor dos Estados Unidos (CFPB) recomenda esta ordem específica:

1. Solicite o seguro-desemprego

Se você tiver acesso a algum, faça isso imediatamente: o trâmite costuma demorar, e cada dia de atraso é dinheiro que não chega.

2. Garanta cobertura de saúde

Verifique as opções de continuidade do seu plano, do mercado público ou de programas de saúde disponíveis no seu país.

3. Contate imediatamente o credor da sua moradia

Ou busque ajuda para o pagamento do aluguel. Esperar até estar inadimplente é o pior momento para começar essa conversa.

4. Administre empréstimos estudantis ou outras dívidas com prazos

Muitos programas têm opções de pausa ou ajuste em caso de perda de emprego, mas é preciso solicitá-las.

5. Priorize as contas contatando os credores antes de deixar de pagar

O CFPB é claro: "seus credores podem estar dispostos a negociar com você". Ser proativo evita encargos e protege seu histórico de crédito.

6. Revise seus gastos e o relatório de crédito

Ajuste o que puder ser cortado e verifique se não há erros que piorem sua situação.

A retirada de poupança de aposentadoria, como último recurso

O CFPB deixa isso como a última opção desta lista, não a primeira. Sacar recursos de previdência ou aposentadoria tem custos e penalidades que podem pesar mais no longo prazo do que o problema imediato. Use somente quando as demais alternativas já tiverem se esgotado.

O emprego informal, o outro lado de uma crise deste tipo nas Américas. Segundo a OIT, o emprego informal representou **35,4% do emprego total no continente americano em 2024**, com uma diferença enorme: **51,7% na América Latina e no Caribe** contra **8,7% na América do Norte**. No Brasil, o IBGE registrou em 2025 uma taxa de informalidade de **38,1%** — 13,8 milhões de pessoas sem carteira assinada. Essa diferença importa porque quem trabalha sem contrato formal costuma ter menos acesso a seguro-desemprego e a crédito formal, justamente o que mais se precisa ao perder a renda.

Fonte: CFPB — Departamento de Proteção Financeira do Consumidor (EUA) — O que fazer diante de uma perda de emprego inesperada. <https://www.consumerfinance.gov/consumer-tools/unexpected-job-loss/>

Fonte: OIT — Organização Internacional do Trabalho — Perfil estatístico regional da informalidade nas Américas. https://www.ilo.org/sites/default/files/2025-01/Americas_Informality%20Regional%20statistical%20profile.pdf

Fonte: IBGE — Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística — PNAD Contínua 2025: taxa de desocupação e subutilização. <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/45759-pnad-continua-em-2025-taxa-anual-de-desocupacao-foi-de-5-6-enquanto-taxa-d-e-subutilizacao-foi-14-5>

Inflação e poder de compra

O que é exatamente. O Banco do México a define como **"o aumento sustentado e generalizado dos preços dos bens e serviços de uma economia ao longo do tempo"**. As duas palavras que importam são *sustentado* e *generalizado*: o tomate subir de preço numa semana não é inflação; tudo subir, mês após mês, é. O mandato constitucional desse banco central é justamente preservar **"o poder de compra da moeda nacional"**, que é a forma técnica de dizer que seu dinheiro continue comprando o mesmo.

O conceito que diz se você está mesmo pior: o salário real

Seu salário nominal é o número do contracheque. O **salário real** é esse número ajustado pela alta dos preços, e é o único que diz se você pode comprar mais ou menos que antes. Por isso um aumento de 5% com inflação de 8% **é uma perda**, mesmo que o contracheque diga mais. A OIT documentou quão dura pode ser essa brecha: na América Latina e no Caribe o crescimento do salário real **caiu para -1,4% em 2021 e para -1,7% no primeiro semestre de 2022** (dado desse relatório; os números são atualizados a cada ano).

Onde estamos. Segundo o Balanço Preliminar da CEPAL com dados até novembro de 2025, entre fevereiro e setembro de 2025 **"a mediana da inflação da região se reduziu a aproximadamente a metade, chegando a 1,8%"**, pela queda dos preços internacionais de alimentos e energia e a normalização das cadeias logísticas. Cuidado ao interpretar esse número: é uma **mediana entre países**, não uma média nem o número do seu país. Consulte sempre o dado do seu banco central ou instituto de estatística.

O que funciona em casa quando os preços sobem

Trocar marcas por equivalentes mais baratos, comprar a granel o que não estraga, planejar o cardápio da semana antes de ir ao mercado —comprar sem lista é onde o dinheiro escorre— e comparar preços por unidade, não por embalagem. Nada disso é glamoroso e tudo isso funciona.

O que revisar nas contas

As assinaturas que se renovam sozinhas, os serviços contratados que você já não usa e as compras parceladas com juros altos. Na inflação, a dívida cara dói em dobro porque as parcelas continuam enquanto o poder de compra cai.

O que NÃO fazer

Estocar por pânico —encarece mais e às vezes estraga— e acreditar em quem oferece "proteger você da inflação" com um rendimento fixo alto. Esse último ponto tem seu próprio aviso na seção de desvalorização, e vale a pena ler.

Fonte: Banco do México — Política monetária e inflação.

<https://anterior.banxico.org.mx/divulgacion/politica-monetaria-e-inflacion/politica-monetaria-inflacion.html>

Fonte: OIT — Organização Internacional do Trabalho — Relatório Mundial sobre Salários 2022-2023 (queda do salário real).

<https://www.ilo.org/es/resource/news/el-aumento-de-la-inflacion-acarrea-una-drastica-caida-en-los-salarios>

Fonte: CEPAL — Comissão Econômica para a América Latina e o Caribe (ONU) — Balanço Preliminar das Economias da América Latina e do Caribe 2025.

<https://www.cepal.org/en/publications/84460-balance-preliminar-economias-america-latina-caribe-2025>

Desvalorização

O Banco de la República da Colômbia explica por que isso ocorre: **"geralmente acontece porque não há demanda pela moeda local ou há mais demanda do que oferta da moeda estrangeira"**. Traduzindo para a mesa da cozinha: é preciso mais dinheiro local para comprar o mesmo dólar, e tudo o que vem de fora —ou é fabricado com insumos de fora— sobe.

O que encarece primeiro

Os produtos importados, porque, segundo a mesma fonte, **"perdem competitividade porque precisam ser vendidos a um preço maior"**. Eletrônicos, peças de reposição, medicamentos importados, insumos agrícolas e tudo o que use componentes de fora. O efeito não chega no mesmo dia: chega quando acaba o estoque comprado ao preço antigo.

A dívida em moeda estrangeira, que é a armadilha séria

O Banco de la República é claro: quem tem dívida em dólares **"vai precisar obter mais recursos em moeda local para pagar o mesmo valor da dívida"**. Se sua renda é em moeda local e sua dívida é em dólares, uma desvalorização aumenta sua parcela sem que você tenha feito nada. Antes de se endividar numa moeda que você não ganha, essa é a pergunta que precisa ser feita.

Quem pode sair ganhando

Quem vende para o exterior ou recebe em moeda estrangeira: exportadores, turismo receptivo, serviços e trabalho remoto faturado lá fora. Não é consolo para a maioria, mas é uma pista real de para onde um negócio pequeno pode se reorientar.

A desvalorização é alta temporada para fraude financeira

Quando a moeda se move, aparecem as "oportunidades" para se proteger. A SEC publica os sinais que as denunciam, e o primeiro é o mais útil: **"a promessa de uma taxa de retorno alta, com pouco ou nenhum risco, é um sinal de alerta clássico de fraude de investimento"**. Os outros dois: **vendedores não registrados** —"verifique sempre se a pessoa que oferece vender um investimento está registrada"— e **a pressão para decidir já: "nenhum profissional de investimento respeitável deveria pressionar você a tomar uma decisão imediata"**. Se alguém oferece as três coisas juntas, não é uma oportunidade: é o golpe.

Fonte: Banco de la República (Colômbia) — Desvalorização (Enciclopédia Banrepcultural).

<https://enciclopedia.banrepcultural.org/index.php/Devaluaci%C3%B3n>

Fonte: SEC — Comissão de Valores Mobiliários (EUA) — Cinco sinais de alerta de fraude de investimento.

<https://www.investor.gov/introduction-investing/general-resources/news-alerts/alerts-bulletins/investor-alerts/updated-4>

Crise no seu negócio

A frase que todo dono de negócio deveria ter colada na parede

A SBA formula sem rodeios: **"até negócios lucrativos podem quebrar se não tiverem a quantidade adequada de caixa disponível no momento adequado"**. Define o fluxo de caixa como a combinação do dinheiro que entra e sai e, **de forma crítica para a operação, o momento em que esses movimentos ocorrem**. Por isso um negócio com boas vendas pode fechar: não perdeu dinheiro, ficou sem caixa no dia em que precisava pagar a folha de pagamento.

1. Olhe o calendário antes do resultado

Anote, semana a semana, quanto entra e quando, e quanto sai e quando. A maioria dos sustos aparece aqui e não na demonstração de resultados: você descobre que o problema não é vender mais, é receber antes.

2. Receba mais rápido e pague mais devagar, nessa ordem

Reduza os prazos de recebimento, peça adiantamentos, ofereça um pequeno desconto para pagamento imediato e cobre os atrasados sem constrangimento. Do outro lado, renegocie prazos com fornecedores **antes** de falhar num pagamento: a mesma lógica do banco, a conversa antecipada vale mais que a desculpa posterior.

3. Corte o que não gera receita, não o que a gera

É tentador cortar publicidade e equipe de vendas porque são gastos visíveis. Costuma ser justamente o contrário do que convém: corta-se o que não toca o cliente.

4. Pare de financiar quem não paga

Um cliente que não paga não é um cliente, é um empréstimo que você não decidiu conceder. Em crise, essa carteira é a que afunda negócios saudáveis.

5. Se for preciso fechar, feche de forma ordenada

É a parte que ninguém quer ler e a que mais problemas evita. A SBA descreve o fechamento formal: acordá-lo entre os sócios, se houver, **apresentar a dissolução legal** —não fazer isso deixa o dono exposto a **"impostos e obrigações declaratórias que continuam"**—, **cancelar registros, alvarás, licenças e nomes comerciais**, cumprir as obrigações trabalhistas, quitar impostos e conservar os registros. Fechar bem deixa a porta aberta para recomeçar; fechar fugindo deixa dívidas que perseguem por anos.

Uma nota honesta sobre o que **não** encontramos: procuramos um critério oficial que dissesse *quando* convém fechar em vez de continuar se endividando, e ele não existe. A SBA documenta **como** fechar, não em que momento. Essa decisão continua sendo sua, e vale tomá-la com um contador e com o fluxo de caixa na frente, não numa noite de insônia.

Fonte: SBA — Administração de Pequenos Negócios (EUA) — Estratégia financeira do negócio: demonstrações financeiras e decisões.

<https://ascent.sba.gov/8d/4b/6855ceed413ca6384044018eb2f6/your-business-financial-strategy-2-3-financial-statements-business-growth-decisions-tool.pdf>

Fonte: SBA — Administração de Pequenos Negócios (EUA) — Fechar ou vender seu negócio.

<https://www.sba.gov/business-guide/manage-your-business/close-or-sell-your-business>

Dinheiro e renda

Dinheiro em espécie, em notas pequenas: o detalhe que se descobre tarde demais

A Ready.gov recomenda isso por um motivo concreto: **"é importante ter notas pequenas à mão porque os caixas eletrônicos e os cartões de crédito podem não funcionar durante um desastre"**, justo quando é preciso comprar suprimentos, combustível ou comida. Sem luz não há maquininha, e sem maquininha a nota de alto valor também não serve se ninguém tiver troco.

Os documentos que você precisa proteger hoje

A recomendação oficial é guardar apólices de seguro, escrituras, registros de propriedade e demais papéis importantes **em um lugar seguro fora de casa**. Para isso, a FEMA publica o **Emergency Financial First Aid Kit**, organizado em quatro blocos: identificação do domicílio, documentação financeira e legal, informações médicas e contatos. Sua regra para o papel: **caixa ou cofre à prova de fogo e água**, caixa de segurança bancária, ou nas mãos de alguém de confiança. Para o digital: **arquivos protegidos por senha** em uma memória externa ou em armazenamento seguro fora de casa. E se você paga tudo online, imprima periodicamente os extratos das suas contas.

Um fundo de emergência, mesmo que pequeno

O CFPB evita fórmulas mágicas: **"a quantia que você precisa depende da sua situação"**, mas **"mesmo uma quantia pequena pode dar alguma segurança financeira"**. O argumento de fundo é o que importa: sem essa reserva, um gasto imprevisto único **pode crescer muito mais que a fatura original por causa de juros e taxas**, porque obriga a recorrer ao crédito.

Depois do desastre chegam os que vêm te roubar com papéis

O CFPB descreve o padrão exato: **"desconfie de prestadores de serviço que batem de porta em porta e de pessoas que oferecem "oportunidades" não solicitadas ou usam táticas de alta pressão para forçar você a decidir na hora"**. Suas regras concretas: **nunca pague por transferência eletrônica, cartão-presente, criptomoeda ou dinheiro em espécie**, porque assim fica mais difícil recuperar o dinheiro; **não faça o pagamento final até que o trabalho esteja concluído a sua satisfação**; e pergunte sempre **"você pode me mostrar sua identificação e sua licença de prestador de serviço?"** e **"pode me dar três referências recentes da região?"**. Um dado que corta muitos golpes pela raiz: **nenhum funcionário da FEMA nem servidor federal ou estadual pede ou aceita dinheiro**. Os golpistas se passam por funcionários do governo, peritos de seguros, policiais ou funcionários de banco.

Fonte: Ready.gov · FEMA (EUA) — Preparação financeira. <https://www.ready.gov/financial-preparedness>

Fonte: FEMA · Operation Hope (EUA) — Emergency Financial First Aid Kit (EFFAK).

https://www.fema.gov/sites/default/files/documents/fema_effak-toolkit.pdf

Fonte: CFPB — Órgão de Proteção Financeira do Consumidor (EUA) — Como evitar golpes e fraudes depois de um desastre.

<https://www.consumerfinance.gov/ask-cfpb/how-do-i-avoid-scams-and-fraud-after-a-disaster-en-1529/>

Plano familiar

Um plano familiar não é um documento bonito: é um punhado de combinados feitos **hoje**, quando todo mundo está tranquilo, para não ter que decidir com o coração acelerado e sem sinal no celular. Faz-se em uma conversa depois do almoço e cabe em uma folha colada na geladeira.

1. Decidam onde vão se reunir, em dois lugares diferentes

Um perto de casa, para sair rápido, e outro fora do bairro, caso não seja possível voltar à área. Que todos saibam de cor, incluindo as crianças, e que não dependa de alguém ter o celular à mão.

2. Nomeiem um contato fora da região

Uma pessoa em outra cidade para quem todos mandam mensagem quando podem. Essa pessoa reúne as informações e as repassa, para que ninguém precise sair procurando ninguém. Funciona porque as linhas locais saturam primeiro e porque uma mensagem passa onde uma ligação não passa.

3. Distribuem responsabilidades com nome e sobrenome

Quem pega a mochila de emergência, quem corta o gás e a luz, quem acompanha a pessoa idosa ou com mobilidade reduzida, quem tira os animais de estimação. Uma tarefa sem dono é uma tarefa que ninguém faz.

4. Guardem a lista em papel

Telefones da família, do contato de fora, do médico, da escola, do seguro e de emergência. Em papel, na mochila e na carteira. O celular sem bateria não tem agenda.

5. Pratiquem uma vez

Um simulado de quinze minutos revela o que a conversa não revela: que a mochila estava enterrada no armário, que ninguém sabe onde fica o registro de gás, que a criança não lembra o ponto de encontro. Repitam pelo menos uma vez por ano e sempre que algo importante mudar em casa.

Converse com as crianças, sem assustá-las

Explicar o que pode acontecer e o que vocês vão fazer reduz o medo em vez de aumentá-lo: o pânico vem de não saber, não de saber. Conte o plano como uma rotina —"se isso acontecer, vamos para lá e nos encontramos com a mamãe"—, deixe que participem montando a mochila, e diga com clareza que **se estiverem na escola, a escola cuida deles e ninguém corre para buscá-los**. E não esqueça dos animais de estimação: eles entram no plano, com sua comida, água e caixa de transporte.

Fonte: FCC e FEMA (EUA) — Dicas para se comunicar durante uma emergência.

https://www.fcc.gov/sites/default/files/fcc-fema_tips_for_communicating_during_an_emergency.pdf

Fonte: Ready.gov · FEMA (EUA) — Pessoas com deficiência. <https://www.ready.gov/es/discapacidad>

Fonte: Ready.gov · FEMA (EUA) — Preparação financeira. <https://www.ready.gov/financial-preparedness>

Alimentação e água

O número de água que você precisa memorizar

O CDC define isso sem ambiguidade: **pelo menos 1 galão (3,8 litros) por pessoa, por dia, durante 3 dias**. A Ready.gov acrescenta os detalhes que salvam quem os ignora: **"crianças, mães que amamentam e pessoas doentes podem precisar de mais"**, e **"em temperaturas muito altas, as necessidades de água podem dobrar"**. Se na sua casa há uma gestante, alguém doente ou você mora em clima quente, esse número é um piso, não uma meta.

Como armazenar a água para que sirva quando você precisar

O CDC pede recipientes **de grau alimentício aprovados**, com tampa que feche bem, de material rígido e inquebrável —**nunca vidro**— e com boca estreita para facilitar o despejo. Aviso expresso: **não use embalagens que já contiveram produtos químicos tóxicos**, como cloro ou pesticidas. E o que quase todo mundo esquece: **a água guardada é trocada a cada 6 meses**. Para desinfetar o recipiente antes de enchê-lo, use uma colher de chá de cloro doméstico sem perfume em um litro de água, espere 30 segundos e esvazie.

Que comida ter guardada

A Ready.gov recomenda **vários dias de alimentos não perecíveis** e dá a lista concreta: carnes, frutas e verduras enlatadas prontas para comer —**e um abridor de latas**—, barras de proteína ou de fruta, cereal seco ou granola, pasta de amendoim, fruta seca, sucos enlatados e leite pasteurizado de longa vida. A regra ao montar essa reserva é simples: comida que sua família realmente coma, que não precise de cozimento e que você possa revezar antes que vença.

Sem luz, o relógio da comida corre: 4 horas e 48 horas

Os números oficiais da FoodSafety.gov, do USDA: **a geladeira mantém a comida segura por até 4 horas** se você não abrir, e **um freezer cheio aguenta cerca de 48 horas (24 se estiver pela metade)**. O limite para descarte: qualquer perecível —carne, frango, peixe, ovos, sobras— que tenha ficado **a 4 °C (40 °F) ou mais por 2 horas ou mais deve ser jogado fora**. Um freezer cheio aguenta o dobro de um pela metade, então encher os espaços vazios com garrafas de água antes de uma tempestade anunciada é dinheiro economizado. E a frase com que todas as agências encerram: **"na dúvida, jogue fora"**. Não experimente para descobrir.

- Mantenha geladeira e freezer **fechados**: cada abertura desperdiça horas da reserva de frio.
- **Jogue fora todo alimento que tenha tocado água de enchente**, mesmo que a embalagem pareça intacta. É instrução expressa da Ready.gov.
- Tenha um abridor de latas manual. É o objeto mais esquecido e o que deixa a despensa inutilizável.
- Se comprar água engarrafada, guarde-a **lacrada em sua embalagem original**, em um lugar fresco e escuro.

Fonte: CDC — Centros de Controle e Prevenção de Doenças (EUA) — Como criar e armazenar uma reserva de água de emergência.

<https://www.cdc.gov/water-emergency/about/how-to-create-and-store-an-emergency-water-supply.html>

Fonte: Ready.gov · FEMA (EUA) — Água. <https://www.ready.gov/water>

Fonte: FoodSafety.gov · USDA e HHS (EUA) — Segurança alimentar durante um corte de energia.

<https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/food-safety-during-power-outage>

Fonte: Ready.gov · FEMA (EUA) — Alimentos. <https://www.ready.gov/food>

Diversificar a renda

A OIT define o pluriemprego de forma simples: **"ocorre quando uma pessoa trabalha em mais de um emprego ao mesmo tempo"**. Na América Latina é uma realidade generalizada e muitas vezes não é ambição, é aritmética. A pergunta útil não é se vale a pena ter uma segunda fonte de renda, mas **qual escolher para que ela não consuma você**.

Comece pelo que você já sabe fazer

A segunda fonte de renda com mais chances de funcionar é a que usa uma habilidade que você já tem e um cliente que já conhece você. Aprender um ofício novo do zero enquanto sustenta um emprego é possível, mas é o caminho longo: deixe para quando a urgência tiver baixado.

Prefira o que não exige estoque

Serviços, reparos, aulas, cuidados, tarefas diversas. Se não der certo, você perde tempo, não capital. Esse detalhe é a diferença entre uma tentativa frustrada e uma dívida.

Diversifique de verdade, não na aparência

Duas rendas que dependem do mesmo setor caem juntas: se você trabalha com turismo e seu extra também depende do turismo, você não diversificou nada. Busque que a segunda fonte responda a uma demanda diferente da primeira.

Cuide do tempo e da saúde, que são o capital real

Um segundo trabalho que tira o seu sono acaba custando o primeiro. Defina um limite de horas por semana desde o início e revise com honestidade a cada mês.

As duas frases que identificam um golpe de emprego

A FTC as publica e elas bastam para descartar a maioria: **"empregadores honestos, incluindo o governo federal, nunca vão pedir que você pague para conseguir um emprego"**. E a segunda, que pega muita gente: **"se você recebe uma oferta que inclui depositar um cheque e depois usar parte do dinheiro por qualquer motivo, é um golpe"**. Some a isso o esquema clássico de pirâmide —em que a renda vem de recrutar pessoas e não de vender algo a um cliente final— e você cobre quase todo o catálogo de fraudes que florescem numa crise.

Fonte: OIT — Organização Internacional do Trabalho — Pluriemprego: definição estatística. <https://www.ilo.org/media/314361/download>

Fonte: FTC — Comissão Federal de Comércio (EUA) — Golpes de emprego. <https://consumer.ftc.gov/articles/job-scams>

O que se pode vender

Em uma recessão as pessoas não deixam de gastar: **mudam no que gastam**. Cai o que é aspiracional e o que pode ser adiado; sustenta-se o que evita um gasto maior, o que substitui algo mais caro e o que as pessoas precisam de qualquer jeito. Essa é a bússola para decidir o que oferecer.

O que evita um gasto maior

Conserto de eletrodomésticos, calçados, roupas e móveis; manutenção preventiva de carro, moto e bicicleta; reparo de vazamentos e goteiras; afiação de ferramentas e facas. O argumento de venda é aritmético e verificável: **custa menos do que repor**.

O que substitui algo mais caro

Comida preparada por porção em vez de restaurante; corte de cabelo a domicílio; aulas particulares em vez de curso; usados revisados em vez de novos; café e pão feitos em casa. Aqui não se compete pela qualidade máxima, e sim pela **relação preço-resultado**.

O que as pessoas precisam aconteça o que acontecer

Alimentos básicos, cuidado de crianças e de idosos, transporte, medicamentos, serviços de saúde, lavanderia, material escolar. São mercados que encolhem pouco porque não dá para adiá-los.

O que as pessoas vendem quando precisam de dinheiro

Se o que você quer é vender o que já tem e não montar um serviço: ferramentas que não usa, eletrônicos, bicicletas, móveis e eletrodomésticos em bom estado. Dica prática: **venda primeiro o que deprecia rápido** — eletrônicos — e guarde as ferramentas, que são justamente o que pode gerar renda para você.

Cuidado com o que oferecem a você nesta fase

As crises econômicas são temporada alta para esquemas de pirâmide, para "negócios" que exigem comprar estoque antecipado e para promessas de rendimento garantido. Uma regra simples evita quase todos: se a renda depende de recrutar gente em vez de vender algo a um cliente final, não é um negócio. E nenhum investimento legítimo garante um rendimento fixo alto.

Aumentar o preço por causa do desespero pode ser ilegal

Quando há uma emergência declarada, muitos países limitam por lei o quanto o preço do básico pode subir. Na **Califórnia** o limite é **10% sobre o preço anterior** durante 30 dias —e **180 dias para serviços de reparo e limpeza**—, com até um ano de prisão e multa de 10.000 dólares. O **Texas** não fixa um percentual, mas pune o preço "exorbitante" com até 20.000 dólares por infração. No **México**, a Ley Federal de Protección al Consumidor obriga a respeitar o preço oferecido e os preços máximos, e a PROFECO pune com multa. No **Brasil**, o Código de Defesa do Consumidor proíbe "elevar sem justa causa o preço". Cobrar um preço justo por um trabalho duro é legítimo; aproveitar-se do desespero, não.

Fonte: OIT — Organização Internacional do Trabalho — Panorama Laboral da América Latina e do Caribe 2025 (resumo executivo).

https://www.ilo.org/sites/default/files/2025-12/Executive%20Summary_Labour%20Overview%202025_LAC_ILO.pdf

Fonte: PROFECO — Procuradoria Federal do Consumidor (México) — Ley Federal de Protección al Consumidor (artículos 7, 8 y 128).

https://www.profeco.gob.mx/juridico/pdf/Ley_fed_protec_consum.pdf

Fonte: Procurador-Geral da Califórnia (EUA) — Price gouging during declared emergencies. <https://oag.ca.gov/consumers/pricegougingduringdisasters>

Fonte: Presidência da República (Brasil) — Código de Defesa do Consumidor, art. 39, X (elevar preços sem justa causa).

https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l8078compilado.htm

Negócios e autoemprego

Vale partir de um dado para dimensionar do que estamos falando: segundo a OIT, a informalidade **afeta quase metade da população ocupada da América Latina e do Caribe, cerca de 47%**, com diferenças enormes entre países —menos de 30% no Uruguai e no Chile, mais de 70% na Bolívia e no Peru—. Para milhões de famílias da região, "procurar emprego" e "montar algo por conta própria" são a mesma frase. O que vem a seguir não é uma promessa de renda: é o mapa do que as pessoas efetivamente fazem quando passam por uma crise, com seus requisitos e riscos à vista.

Um negócio em recessão se julga por três coisas: **quanto você precisa para começar, quanto tempo leva para receber e o que acontece se não der certo**. O que vem a seguir está ordenado por investimento crescente, e tudo pode começar enquanto você mantém outro trabalho.

1. Comece vendendo tempo e habilidade, não produto

Limpeza, cuidado de pessoas, tarefas, aulas particulares, consertos simples, jardinagem, lavagem de roupa. Não exigem estoque, então se não der certo você não perde capital: perde tempo. É a forma mais barata de descobrir se há demanda real na sua região antes de comprometer dinheiro.

2. Cobre corretamente desde o primeiro cliente

Calcule seu preço somando material, transporte, horas e uma margem; não fixe copiando o vizinho. Cobre um sinal quando houver material envolvido e deixe o preço por escrito, mesmo que seja numa mensagem. A maioria dos autoempregos que fracassam não fracassa por falta de clientes, e sim por cobrar abaixo do custo real.

3. Separe o dinheiro do negócio do dinheiro de casa

Desde o primeiro dia, mesmo que sejam apenas dois envelopes ou duas contas. Sem essa separação é impossível saber se o negócio está lucrando ou se você está gastando o capital de giro. O modelo de controle deste site serve exatamente para isso.

4. Reinvista em ferramentas antes de reinvestir em imagem

Uma ferramenta amplia o que você pode cobrar; uma logo bonita não. Compre a ferramenta que permite aceitar o trabalho que hoje você precisa recusar, e faça isso com renda já gerada, não com dívida.

5. Só então considere crescer ou pedir crédito

Quando já tiver clientes recorrentes e contas separadas, o crédito deixa de ser uma aposta e passa a ser uma ferramenta. Antes disso, endividar-se para começar transforma um mês ruim num problema de anos.

Se você perdeu o emprego há pouco

Antes de montar qualquer coisa, veja a seção de perda de emprego deste guia: há passos de ordem financeira que convém dar primeiro. O autoemprego feito no pânico e com o último dinheiro disponível tem prognóstico bem pior do que o mesmo autoemprego feito com um mês de colchão e as contas em ordem.

Se você mantém o emprego mas teme perdê-lo

É o melhor momento possível para começar algo pequeno em paralelo: você pode errar sem que a casa caia. Diversificar a renda enquanto ainda há uma estável é diferente — e muito mais seguro — do que improvisar quando ela já não existe mais.

Se você já tem um negócio e ele está apertado

A prioridade não é vender mais, e sim sustentar o fluxo de caixa: receber mais rápido, renegociar prazos antes de deixar de pagar, cortar o que não gera renda e não financiar clientes que não pagam. Um negócio lucrativo pode fechar por falta de liquidez.

Se o que você vai vender é comida, isto é obrigatório

No México, a **NOM-251-SSA1-2009** tem observância obrigatória para toda pessoa que processe alimentos destinados ao público, exige **capacitação em higiene pelo menos uma vez por ano** e obriga a afastar do manuseio de alimentos quem tiver tosse, diarreia, vômito, febre ou lesões nas mãos. Além disso, os estabelecimentos de alimentos devem apresentar o **Aviso de Funcionamiento** junto à COFEPRIS, que é gratuito. Nos Estados Unidos, o Food Code da FDA é explícito: não se pode operar um estabelecimento de alimentos **sem uma licença válida** da autoridade local. Informe-se sobre o trâmite do seu município antes de vender o primeiro prato, não depois.

Estados Unidos — empréstimos por desastre da SBA

Para áreas com declaração de desastre. O empréstimo por **dano econômico (EIDL)** é capital de giro para pequenos negócios e organizações sem fins lucrativos afetados; o de **dano físico** cobre perdas não cobertas pelo seguro. Teto combinado de **2 milhões de dólares**, juros que **não excedem 4%** se você não conseguir crédito em outro lugar, prazo de até 30 anos e primeira parcela adiada em 12 meses. Também há linha para proprietários de imóvel residencial (até 500.000) e locatários por bens pessoais (até 100.000).

México — o que existe hoje, com honestidade

O **FONDEN** deixou de assumir compromissos em **1º de janeiro de 2021**. O que opera hoje diante de emergências é o **PAEAN**, da Proteção Civil, e vale saber o que é e o que não é: entrega **insumos de socorro** —cestas básicas, água, cobertores, telhas, material de limpeza— quando a capacidade do estado é ultrapassada. **Não é um fundo de reconstrução nem um crédito para o seu negócio**. Para capital, será preciso buscar programas estaduais, municipais ou bancos de desenvolvimento, sempre verificando no site oficial: em torno desses programas circulam fraudes que usam seu nome.

Brasil — Pronampe para micro e pequena empresa

Linha de crédito para **microempresas** (faturamento anual até 360.000 reais) e **pequenas empresas** (de 360.000 a 4,8 milhões). O valor chega a até **60% do faturamento bruto do ano anterior** para empresas com mais de um ano de operação, e até 50% para as novas. A taxa máxima é a SELIC mais até 6% ao ano.

Um aviso honesto sobre tudo isso

Nada disso garante renda. São atividades que outras pessoas conseguiram fazer funcionar e cujos requisitos, custos e riscos estão descritos para que você decida com informação. Quanto você vai ganhar depende da sua região, do seu tempo, da sua rede de contatos e de fatores que nem você nem este site controlam. Desconfie de quem prometer um valor certo.

Fonte: Diário Oficial da Federação (México) — NOM-251-SSA1-2009, práticas de higiene para o processamento de alimentos.
<https://dof.gob.mx/normasOficiales/3980/salud/salud.htm>

Fonte: FDA — Administração de Alimentos e Medicamentos (EUA) — FDA Food Code 2022, capítulo 8 (licença obrigatória).
<https://www.fda.gov/media/164194/download>

Fonte: SBA — Administração de Pequenos Negócios (EUA) — Economic Injury Disaster Loans.
<https://www.sba.gov/funding-programs/disaster-assistance/economic-injury-disaster-loans>

Fonte: SSPC — Coordenação Nacional de Proteção Civil (México) — Lineamientos del Programa para la Atención de Emergencias por Amenazas Naturales. <https://sidof.segob.gob.mx/notas/docFuente/5626632>

Fonte: Governo Federal (Brasil) — Novo Pronampe — crédito para micro e pequenas empresas.
<https://www.gov.br/memp/pt-br/programa-acredita/novo-desenrola-brasil/novo-pronampe>

Recuperação econômica

As recessões terminam, e vale saber como esse fim é declarado para não viver esperando um anúncio. O NBER, que é quem data oficialmente os ciclos nos Estados Unidos, marca o fim com o **vale**: o momento em que a atividade **"chega a um ponto baixo e começa a subir novamente durante um período sustentado"**.

O dado que muda a forma de esperar

O comitê do NBER **"espera o suficiente para evitar qualquer dúvida sobre a existência de um pico ou um vale"**, e seus anúncios chegaram **entre 4 e 21 meses depois** do ponto de virada real. Leia assim: **quando finalmente dizem que a recessão terminou, faz meses que ela terminou**. Se você espera a manchete para agir, chega atrasado. O que é preciso vigiar são seus próprios sinais —que seus clientes voltem, que sua renda se estabilize, que você pare de cortar—, não o noticiário.

1. Primeiro, reconstrua a reserva

Antes de recuperar o padrão de vida anterior, recupere o fundo de emergência. O CFPB explica o porquê com precisão: sem essa reserva, um gasto imprevisto **"pode crescer significativamente mais que a conta original por causa dos juros e das taxas"**, porque obriga você a se endividar. Um fundo pequeno devolve algo que a renda não devolve: deixar de improvisar.

2. Depois, ataque a dívida mais cara

Não a maior nem a mais antiga: a de maior juro, que é a que cresce sozinha enquanto você dorme. E se na crise você conseguiu uma prorrogação, verifique como ela ficou: muitas adiam sem perdoar, e vale saber exatamente quanto você deve.

3. Conserve os hábitos que salvaram você

O cardápio planejado, a comparação de preços, as assinaturas canceladas, as contas separadas do negócio. Sustentá-los por mais um ano depois da crise é o que transforma o susto em patrimônio.

4. Conserve também a segunda fonte de renda

A tentação ao melhorar é soltá-la e voltar a depender de uma só. Se você conseguir sustentá-la mesmo que em ritmo reduzido, a próxima crise vai encontrar você com duas pernas em vez de uma.

5. E anote o que você aprendeu

O que doeu, o que salvou, o que você faria diferente. Soa sentimental e é puramente prático: daqui a uns anos você vai precisar exatamente dessa lista, e não vai se lembrar dela.

Fonte: NBER — Escritório Nacional de Pesquisa Econômica (EUA) — Perguntas frequentes sobre a datação do ciclo econômico.
<https://www.nber.org/research/business-cycle-dating/business-cycle-dating-procedure-frequently-asked-questions>

Fonte: CFPB — Departamento de Proteção Financeira do Consumidor (EUA) — Guia essencial para construir um fundo de emergência.
<https://www.consumerfinance.gov/an-essential-guide-to-building-an-emergency-fund/>

Artigos relacionados

Três crises econômicas americanas e o que elas deixaram.

Grande Recessão, dezembro de 2007 a junho de 2009 — Estados Unidos

O NBER a data com precisão: **18 meses, "a mais longa desde a Segunda Guerra Mundial"**. O desemprego chegou a **10,2% em outubro de 2009**, segundo o BLS, a taxa mais alta desde abril de 1983. **A lição:** crises que comecem no sistema financeiro podem levar anos para se manifestar completamente no emprego, muito depois de as manchetes dizerem que "já passou".

Crise mexicana de 1994-1995, o "efeito tequila"

O PIB a preços constantes caiu **6,9% em 1995**, segundo o Banco do México. A taxa de desemprego aberto urbano subiu de **3,7% em 1994 para 6,2% em 1995**, segundo o INEGI. **A lição:** uma desvalorização pode se transformar numa recessão profunda em questão de meses, não de anos, quando atinge uma economia com dívida de curto prazo em moeda estrangeira.

Crise argentina, 2001-2002

Segundo o Banco Mundial, o PIB caiu **10,9% em 2002** — mais de 20% acumulados desde o pico de 1998. O desemprego urbano chegou a **22% em maio de 2002**. A pobreza subiu de **37% em outubro de 2001 para cerca de 58% em outubro de 2002**, e a indigência, de 6% para 28%. **A lição:** quando uma crise econômica se aprofunda, a deterioração social pode avançar mais rápido do que qualquer medida de recuperação, o que torna ainda mais importante ter uma reserva antes que ela comece.

Guias relacionados do site:

- Crise alimentar — esticar o orçamento da comida.
- Crise de abastecimento — quando o problema não é só o dinheiro.

Fonte: NBER — Escritório Nacional de Pesquisa Econômica (EUA) — Anúncio do comitê de datação do ciclo econômico (Grande Recessão).

<https://www.nber.org/news/business-cycle-dating-committee-announcement-september-20-2010>

Fonte: BLS — Departamento de Estatísticas do Trabalho (EUA) — Situação do emprego, novembro de 2009.

https://www.bls.gov/news.release/archives/empst_11062009.pdf

Fonte: Banco do México — Relatório anual do Banco do México (crise de 1994-1995).

<https://www.banxico.org.mx/publicaciones-y-prensa/informes-anuales/%7B2F0AA570-18A3-4217-89E1-9D64A8959F26%7D.pdf>

Fonte: INEGI — Instituto Nacional de Estatística e Geografia (México) — Estatísticas históricas do México: emprego.

https://inegi.org.mx/contenidos/productos/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/integracion/pais/historicas10/Tema5_Empleo.pdf

Perguntas frequentes

Uma recessão é sempre dois trimestres seguidos de queda do PIB?

Não exatamente. O NBER, a autoridade que data oficialmente as recessões nos Estados Unidos, esclarece que a maioria das recessões de fato consiste em dois ou mais trimestres consecutivos de queda do PIB real, mas nem todas: a de 2001 foi a exceção. A definição oficial é mais ampla e usa seis indicadores mensais, avaliando a profundidade, a difusão e a duração da queda econômica.

Quais gastos devo pagar primeiro se o dinheiro não é suficiente?

O CFPB recomenda ordenar os pagamentos avaliando o risco de não pagar cada um, e não seguir uma lista fixa. No guia, o primeiro bloco é o necessário para manter a moradia e os serviços (aluguel ou financiamento, gás, luz, água); depois o necessário para manter ou conseguir trabalho, como transporte e cuidado infantil; em seguida os seguros; e por último as obrigações determinadas por um juiz e outras dívidas e cartões.

Quanto dinheiro eu deveria ter num fundo de emergência?

A CONDUSEF do México recomenda um fundo de emergência de 3 a 6 meses de gastos, guardado numa conta bancária, não em dinheiro em casa, e repô-lo assim que for usado. O Federal Reserve dos Estados Unidos constatou que 12% dos adultos não conseguiriam cobrir um gasto imprevisto de US\$ 400 por nenhum meio, o que mostra o quanto uma família fica exposta sem essa reserva.

O que faço se eu não vou conseguir pagar o aluguel ou o financiamento da casa este mês?

Ligar para o credor antes de deixar de pagar, não depois. O CFPB recomenda contatar o credor ou administrador do empréstimo imediatamente e explicar a situação, porque podem estar dispostos a fazer um arranjo de curto prazo, e ser proativo evita gastos extras, taxas e danos ao histórico de crédito. Também é possível negociar mudar a data de vencimento para que coincida com a data em que você recebe sua renda.

O que devo priorizar primeiro se perder meu emprego?

Segundo o Departamento de Proteção Financeira do Consumidor dos Estados Unidos (CFPB), a ordem recomendada é: solicitar o seguro-desemprego se você tiver acesso, garantir cobertura de saúde, contatar imediatamente o credor da sua moradia ou buscar ajuda para o aluguel, administrar empréstimos com prazos, priorizar contas negociando com os credores antes de deixar de pagar, e revisar seus gastos e o relatório de crédito. A retirada de poupança de aposentadoria fica como último recurso.

O que é inflação e por que me afeta se meu salário aumentou?

O Banco do México a define como o aumento sustentado e generalizado dos preços dos bens e serviços ao longo do tempo. Afeta mesmo que o salário suba porque o que importa é o salário real, isto é, o salário ajustado pela alta dos preços: um aumento de 5% com inflação de 8% significa que você pode comprar menos do que antes, mesmo que o contracheque mostre um número maior.

Como uma desvalorização me afeta se eu não tenho dólares?

Afeta por duas vias. Primeiro, os produtos importados sobem de preço, porque, segundo o Banco de la República, precisam ser vendidos mais caros; isso inclui eletrônicos, peças de reposição, medicamentos importados e insumos. Segundo, se você tem dívida em moeda estrangeira e sua renda é em moeda local, vai precisar de mais dinheiro local para pagar a mesma dívida, mesmo que você não tenha mudado nada.

Por que um negócio com vendas pode quebrar?

Por falta de liquidez. A SBA explica assim: até negócios lucrativos podem quebrar se não tiverem a quantidade adequada de caixa disponível no momento adequado, porque o que importa não é só quanto entra e sai, mas quando esses movimentos ocorrem. Um negócio pode ter boas vendas a prazo e ainda assim não ter com o que pagar a folha de pagamento no dia do vencimento.

Por que vale a pena ter dinheiro em espécie guardado para uma emergência?

Porque os caixas eletrônicos e as maquininhas de cartão dependem de eletricidade e de rede, e costumam parar de funcionar justo quando é preciso comprar água, combustível ou comida. A Ready.gov recomenda guardar uma pequena quantia em dinheiro em casa, em um lugar seguro e em notas pequenas, já que em uma emergência pode não haver troco disponível.

Como saber se um prestador de serviço que se oferece para consertar minha casa é uma fraude?

O CFPB aponta como sinais de alerta o fato de bater de porta em porta, oferecer oportunidades não solicitadas ou pressionar para decidir na hora. Recomenda nunca pagar por transferência, cartão-presente, criptomoeda ou dinheiro em espécie, não fazer o pagamento final até que o trabalho esteja concluído a satisfação, e pedir identificação, licença de prestador de serviço e três referências recentes da região. Além disso, nenhum funcionário da FEMA nem servidor federal ou estadual pede ou aceita dinheiro.

O que deve incluir um plano familiar de emergência?

Dois pontos de encontro —um perto de casa e outro fora do bairro—, um contato em outra cidade para quem todos mandam mensagem para reunir informações, a distribuição de tarefas com nome (quem pega a mochila, quem corta gás e luz, quem acompanha as pessoas que precisam de apoio, quem tira os animais de estimação) e a lista de telefones importantes em papel. Convém praticar pelo menos uma vez por ano.

Quanta água é preciso guardar por pessoa para uma emergência?

O CDC recomenda pelo menos 1 galão (3,8 litros) por pessoa, por dia, durante 3 dias. A Ready.gov alerta que crianças, mães que amamentam e pessoas doentes podem precisar de mais, e que em temperaturas muito altas as necessidades de água podem dobrar. A água armazenada deve ser trocada a cada 6 meses.

Quanto tempo dura a comida na geladeira se a luz acabar?

Segundo a FoodSafety.gov, do USDA, a geladeira mantém os alimentos seguros por até 4 horas se não for aberta, e um freezer cheio por cerca de 48 horas (24 horas se estiver pela metade). Todo perecível que tenha ficado a 4 °C ou mais por 2 horas ou mais deve ser descartado. A regra oficial é: na dúvida, jogue fora.

Como distingo uma oferta de renda extra legítima de um golpe?

A FTC dá dois sinais claros: empregadores honestos nunca pedem que você pague para conseguir um emprego, e qualquer oferta que envolva depositar um cheque e depois usar parte desse dinheiro é um golpe. Some a isso o esquema de pirâmide, em que a renda depende de recrutar pessoas em vez de vender algo a um cliente final.

Como sei quando uma recessão terminou?

O NBER marca o fim de uma recessão com o vale, o momento em que a atividade econômica chega ao ponto mais baixo e começa a subir de forma sustentada. Mas seu comitê espera o suficiente para evitar dúvidas, e seus anúncios chegaram entre 4 e 21 meses depois do ponto de virada real: quando o anúncio oficial sai, a recuperação já está em curso há meses. Vale se guiar por sinais próprios —clientes que voltam, renda que se estabiliza— e não pelo anúncio.

Quanto o desemprego subiu na Grande Recessão de 2008?

Segundo o BLS, o desemprego nos Estados Unidos chegou a 10,2% em outubro de 2009, a taxa mais alta desde abril de 1983. O NBER data essa recessão de dezembro de 2007 a junho de 2009: 18 meses, a mais longa desde a Segunda Guerra Mundial.