

EBOOK



100 DICAS D€ POUPANÇA

POR CATARINA MACHADO



Olá olá!

**Bem-vindo/a a este
guia prático que tem
como objetivo
ajudar-te a conseguir
poupar mais em
vários setores do teu
dia a dia.**

Foi escrito em parceria com o
nosso amigo ChatGPT, a maior
fonte de informação da atualidade
e, por isso, espero que pelo
menos 1 dica seja fácil e útil de
aplicares na tua vida! 💰





1. DICAS GERAIS DE POUPANÇA



1

Define as tuas metas de poupança.

Os objetivos de poupança são importantes para nos ajudar a nos mantermos motivados. Quando sabemos exatamente o que queremos e quanto dinheiro é que precisamos para o conseguir, o nosso cérebro fica automaticamente mais criativo e focado em arranjarmos formas de o conseguir (viagens? complemento para a reforma? fundo de emergência? etc. etc.). “Poupança sem objetivo fica pelo caminho.”

2

Mantém um registo de despesas.

Registar ajuda-nos a perceber para onde vai cada cêntimo do nosso dinheiro e, desta forma, conseguimos analisar quais são as categorias que mais estão a “pesar” na nossa carteira - “será que faz sentido para mim gastar tanto dinheiro em X e Y categoria?”

3

Cria um orçamento mensal.

No fundo, criar um orçamento mensal é atribuírmos tetos máximos de dinheiro que podemos gastar em cada uma das nossas categorias de despesas. Assim, deixamos apenas de registar onde gastamos o dinheiro e passamos a planear onde é que o vamos gastar. Assim, conseguimos ter a certeza que vamos conseguir poupar o valor mensal a que nos propusemos.

4

Automatiza as poupanças.

Para garantirmos que poupamos todos os meses, podemos definir uma transferência automática para uma conta-poupança. Assim, poupar deixa de depender da nossa disciplina e torna-se um hábito que é garantido, mês após mês.

5

Cria um fundo de emergência.

Um fundo de emergência é a nossa rede de segurança financeira. O ideal é ter entre 6 a 12 meses das tuas despesas mensais. Esse fundo vai garantir que qualquer imprevisto seja apenas um inconveniente, e não “o fim do mundo”.

6

Evita comprar por impulso.

Um truque é esperar 24 horas e só depois decidirmos se realmente precisamos daquele artigo ou não.

7

Cancela subscrições desnecessárias.

Faz uma auditoria mensal às tuas subscrições e a regra é bastante simples: se não utilizaste naquele mês, então podes cancelar. Ou então, se for um hábito que até gostavas de eliminar da tua vida, cancelar a subscrição é uma boa forma de “cortar o mal pela raiz”.

8

Compra sempre com uma lista.

Planeia antes de ires às compras e segue uma lista. Isso ajuda a evitar compras desnecessárias e a manter o foco apenas no que realmente precisas.

9

Não jogues "jogos do azar".

Para algumas pessoas, pode ser fácil deixarem-se levar pela ideia de que ganhar na lotaria resolverá todos os seus problemas financeiros. Em vez disso, foca-te em estratégias sólidas de poupança e de investimento.



2. ALIMENTAÇÃO

10

Opta por marcas brancas.

Muitas vezes, as marcas do supermercado são mais baratas e têm a mesma qualidade.

11

Compra a granel. Para produtos que usas regularmente (como arroz, massas, café), considera comprar a granel ou em maior quantidade para economizar.

12

Usa cupões e programas de fidelidade. Hoje em dia, muitos supermercados têm apps com descontos exclusivos. Faz uma pequena pesquisa antes de ir às compras para perceberes qual compensa mais.

13

Leva sacos reutilizáveis. Assim poupas também o ambiente e evitas aquelas taxas extras desnecessárias. Podes manter alguns no carro ou na mochila, para teres sempre à mão.

14

Compra alimentos da época. Frutas e vegetais sazonais tendem a ser mais baratos e frescos.

15

Planeia as refeições semanalmente. Assim evitas desperdícios e gastos desnecessários, e acabas por aproveitar melhor o que já tens em casa.

16

Evita ir ao supermercado com fome. Quando estamos com fome, acabamos por encher o carrinho com coisas que nem precisamos. Vai sempre de barriga cheia (e com uma lista).

17

Evita ir ao supermercado com muito tempo e com pouco tempo.

Se fores com muito tempo, podes acabar por estar a “passear” por todos os corredores e ficas mais suscetível a comprar produtos desnecessários, ceder a impulsos e àquelas ideias “malucas” do momento. Por outro lado, se fores com pouco tempo, é fácil que te sintas apressado e não consigas comparar preços e avaliar alternativas. Tenta encontrar um equilíbrio – o suficiente para fazer compras de forma focada e consciente.

18

Evita refeições pré-preparadas. É verdade que são mais práticas, mas muitas vezes saem mais caras. Fazer em casa é mais económico e acabas por controlar melhor os ingredientes.

19

Aproveita sobras para outras refeições.

Podes utilizar no dia seguinte ou então congelar (ter comida congelada pode também ajudar a evitar pedires take away naqueles dias em que não tens tanto tempo ou paciência para cozinhar).

20

Cozinha em lote. Podes também optar por, propositadamente, preparar várias refeições de uma vez e congelar porções para usar depois.

21

Prepara marmitas para o trabalho.

Levar uma refeição caseira para o trabalho também te pode fazer poupar imenso dinheiro. Sem contar que também acabas por comer melhor.

22

Prepara lanches para o trabalho. Para além das marmitas, os pequenos lanches diários que podes estar a fazer na cafeteria da empresa, num café perto ou numa máquina de vending são normalmente um custo pequeno, mas no afinal do mês são mais um “peso” para a carteira.

23

Cultiva pequenas ervas em casa.

Manjerição, hortelã, louro e outras ervas frescas são fáceis de cultivar e ajudam a poupar na compra de ervas aromáticas.



3. CASA E UTILIDADES

24

Compra mais artigos quando estão em promoção.

Há artigos que não têm prazo de validade (por exemplo, papel higiénico e detergentes) e podes acumular stock na tua casa destes produtos quando encontras uma boa promoção no supermercado.

25

Compra produtos em tamanhos maiores.

Para produtos com alta durabilidade, como detergentes ou alimentos enlatados, opta por tamanhos maiores, que geralmente têm um custo por unidade mais baixo.

26

Compra produtos de limpeza concentrados. Os produtos concentrados duram mais, já que são diluídos em água antes do uso, reduzindo o custo por uso.

27

Reutiliza frascos e potes de vidro.

Guarda frascos de vidro de alimentos e usa-os para guardar mantimentos, evitando comprar novas embalagens.

28

Desliga aparelhos em standby. Desligar os aparelhos que ficam em standby reduz a conta de eletricidade e evita gastos desnecessários com energia. É um gesto simples, mas que ajuda a reduzir a fatura todos os meses.

29

Desliga as luzes em divisões vazias.

Um hábito simples, mas que também faz diferença. Se não estamos a usar uma divisão, então não precisamos da luz acesa.

30

Aproveita a luz natural o máximo possível. Para reduzir os custos de eletricidade, mantém as luzes apagadas durante o dia e usa luz natural para iluminar a casa.

31

Faz uso de um timer para o banho.

Define um cronómetro para os banhos. Cada minuto a menos ajuda a reduzir a conta de água e de energia.

32

Limpa filtros de eletrodomésticos regularmente. Limpar os filtros do ar condicionado e da máquina de lavar aumenta a eficiência e reduz o consumo de energia.

33

Reduz a temperatura da máquina de lavar.

Ao optares por lavar a 30°C, consegues uma poupança considerável de energia sem perder eficácia na limpeza da roupa. É um ajuste que facilmente se torna hábito.

34

Usa a máquina de lavar com carga completa.

Evita lavar poucas peças por vez, o que desperdiça energia e água.

35

Muda para luzes LED.

As lâmpadas LED consomem menos e duram muito mais tempo. Ao fazeres esta troca, poupas muito no longo prazo.

36

Negocia a tarifa de eletricidade.

Nem sempre estamos na opção mais económica. Vale a pena ligares ao fornecedor e veres se há tarifas mais adequadas ao teu consumo (ou até trocar de fornecedor).

37

Revê também contratos de água e gás.

Muitas vezes esquecemos de rever as tarifas de água e gás, e pode haver opções mais baratas. Fazer esta revisão é mais uma oportunidade de poupar.

38

Renegocia o teu crédito à habitação junto de um intermediário de crédito.

Podes também fazer esta tarefa sozinho/a, mas um intermediário de crédito tem a ponte direta com vários bancos, por isso consegue obter várias simulações e ajuda-te a perceber qual a melhor opção para ti. É um serviço gratuito e eu recomendo sempre a minha intermediária de crédito, a Cátia Clemente (ao preencheres este form ela entra em contacto contigo):

<https://links.literaciafinanceirabyatarina.pt/renegociar-credito-habitacao>.



4. TRANSPORTE E MOBILIDADE

39

Partilha viagens.

Ao partilhares viagens, não só divides os custos, como também reduces o impacto ambiental. Se trabalhares a vários KMs do teu trabalho e conseguires fazer parte de um “sistema de boleias”, vais conseguir uma poupança substancial.

40

Usa a bicicleta para curtas distâncias.

Este é um ponto que depende muito de pessoa para pessoa se fará sentido ou não. Mas é sem dúvida algo que, para além da poupança de combustível, desgaste do carro, bilhetes de transportes públicos ou táxi/uber, fazes bem à tua saúde e contribuis para um ambiente mais limpo.

41

Usa transporte público.

Esta também depende muito do teu caso e de vários fatores, inclusive da zona do país onde vives. Se fizer sentido para ti, é algo que podes sempre ponderar. É também uma forma de reduzir o congestionamento e a poluição.

42

Opta pelo comboio em viagens longas.

Muitas vezes, viagens de comboio acabam por ser mais económicas que o carro e menos stressantes.

43

Negocia o seguro automóvel.

Comparar ofertas e negociar o seguro automóvel pode resultar em poupanças significativas. Vale a pena investir algum tempo para encontrar a melhor opção.

44

Escolhe postos de combustível mais económicos. Fazer algumas pesquisas sobre os postos de combustível pode surpreender-te. As diferenças de preço acumulam-se ao longo do tempo.

45

Lava o carro em casa.

Se tens espaço e materiais, lavar o carro em casa é mais económico do que pagar por lavagens frequentes.



5. LAZER E ENTRETENIMENTO

46 **Aproveita eventos gratuitos.** Existem inúmeras atividades culturais que não custam nada ou têm preços simbólicos. Vale a pena estar atento à agenda da tua cidade.

47 **Participa em eventos de voluntariado.** Voluntariar em eventos culturais ou desportivos é uma forma de obter acesso a experiências gratuitas e fazer networking.

48 **Explora atividades ao ar livre.** Caminhadas, passeios e piqueniques são gratuitos.

49 **Aproveita o cinema à segunda-feira.** Muitas vezes, há descontos para o cinema em dias específicos e outras atividades culturais durante a semana. Verifica os dias mais económicos para sair.

50 **Organiza piqueniques.** Piqueniques são uma ótima forma de poupar em refeições fora e ainda te divertires ao ar livre.

51 **Janta em casa com amigos.** Se optarem por um jantar em casa invés de num restaurante, a refeição ficará mais barata.

52 **Troca de bens.** Podes participar em grupos de troca para obter coisas novas sem gastar.

53 **Divide subscrições de streaming.** Partilhar serviços de streaming é uma forma eficaz de reduzir custos. Pergunta aos teus amigos se querem unir forças.

54 **Usa apps de descontos para restaurantes.** Muitos restaurantes têm aplicações que oferecem descontos (ou então a App The Fork, que agrega vários). Pode ser uma forma de experimentar um novo restaurante de uma forma mais acessível.

55 **Compra bilhetes antecipadamente.** Para muitos eventos, comprar bilhetes com antecedência garante descontos.

6. EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

56

Explora cursos online gratuitos.

Plataformas como a Google oferecem ótimos cursos gratuitos. É uma oportunidade de aprender algo novo sem custo.

57

Usa a biblioteca local. As bibliotecas emprestam livros

gratuitamente. É uma maneira excelente de desfrutar de boas histórias sem gastar.

58

Compra livros em segunda mão. Livros usados podem ser uma excelente forma de encontrar boas leituras a preços reduzidos.

59

Assiste tutoriais online. No YouTube, há uma infinidade de

tutoriais gratuitos de infinitas áreas diferentes. É um poço sem fim de informação.

60

Participa em workshops gratuitos. Existem várias iniciativas de workshops, online e presenciais, sem custo. Aproveita essas oportunidades para expandires os teus conhecimentos.

61

Pesquisa por bolsas de estudo. Muitas instituições oferecem apoios financeiros. Vale a pena investigar as oportunidades disponíveis.

62

Não acumules cursos. Selecionar e priorizar cursos que mais fazem sentido para ti no momento e só comprar o próximo curso depois de teres terminado de ver as aulas do atual.



7. SAÚDE E BEM-ESTAR

63

Aproveita amostras gratuitas de produtos de beleza.

Aproveita amostras gratuitas em lojas ou farmácias. Isso permite que experimentes produtos sem compromisso.

64

Pratica exercício ao ar livre. Caminhadas e corridas são gratuitas e ótimas para a saúde.

65

Agenda check-ups anuais. Fazer check-ups regulares ajuda na prevenção de doenças e pode evitar despesas maiores no futuro (e o teu corpo também agradece).

66

Escolhe medicamentos genéricos. Os medicamentos genéricos são tão eficazes quanto os de marca e costumam ser mais baratos. Pergunta ao teu médico.

67

Leva uma garrafa reutilizável. Ao leares uma garrafa reutilizável, não só poupas em água engarrafada, como também fazes bem ao meio ambiente.

68

Evita suplementos sem prescrição. Consulta sempre o médico antes de comprares suplementos. Muitas vezes, a alimentação equilibrada é suficiente.

69

Reduz o consumo de álcool e tabaco. Diminuir o consumo de álcool e tabaco não só melhora a saúde, como também reduz despesas. Faz uma escolha mais saudável para a tua vida e para o teu futuro.

70

Usa centros de saúde públicos. Os centros de saúde públicos muitas vezes oferecem cuidados de saúde a preços mais acessíveis. Conhece as opções disponíveis.

8. TECNOLOGIA E ELETRÓNICOS

71 **Avalia realmente a necessidade de um novo gadget.** Antes de comprar, pergunta a ti mesmo: é necessidade ou apenas desejo? Essa reflexão pode evitar gastos desnecessários.

72 **Compra em segunda mão.** Gadgets usados ainda podem ter uma longa vida útil. Podem por vezes ser uma alternativa viável e mais económica.

73 **Desliga o wi-fi quando não usas.** Desligar o wi-fi quando não está em uso pode ajudar a poupar energia e prolongar a vida útil dos dispositivos.

74 **Usa cartões de fidelidade em lojas de eletrónica.** Acumular pontos em lojas de eletrónica pode resultar em descontos futuros. Aproveita essas oportunidades.

75 **Opta por boas capas protetoras.** Protegendo os teus dispositivos com capas, evitas a necessidade de substituir aparelhos e ecrãs danificados.

76 **Usa apps gratuitas.** Existem muitas aplicações gratuitas que oferecem funcionalidades semelhantes às pagas.

77 **Evita substituir dispositivos tecnológicos com frequência.** Utiliza-os até ao final da sua vida útil. Essa escolha é a mais económica e sustentável.

78 **Comparar antes de comprar.** Pesquisas podem revelar preços diferentes para o mesmo produto. Não te esqueças de comparar antes de tomar uma decisão.

79 **Evita compras impulsivas.** Pesquisa e compara bem antes de comprar. Essa prática ajuda-te a tomar decisões mais informadas e económicas.

9. ROUPA E ESTILO

- 80 Compra em saldos.**
Aproveitar saldos é uma excelente estratégia. Planeia as tuas compras para essas épocas.
- 81 Cuida bem da roupa.**
Seguir as instruções de lavagem prolonga a durabilidade das tuas peças.
- 82 Troca ou vende peças que não usas.**
Se tens roupas que não usas, considera trocá-las ou vendê-las. Além de libertares espaço, ganhas também algum dinheiro extra.
- 83 Usa apps de segunda mão.**
Com as apps de segunda mão (como a Vinted e o OLX), podes encontrar peças em ótimo estado a preços acessíveis.
- 84 Evita compras de tendência.**
Optar por peças atemporais é mais inteligente do que seguir tendências passageiras. O teu guarda-roupa vai agradecer.
- 85 Cancela inscrições de e-mails promocionais.**
Reduz a tentação de gastar desnecessariamente cancelando inscrições em e-mails de promoções de lojas.
- 86 Organiza o guarda-roupa.**
Manter o guarda-roupa organizado ajuda a redescobrir peças esquecidas. Faz uma limpeza e vê o que realmente tens (até podes ficar surpreendido).
- 87 Reutiliza e repara roupa.**
Pequenos reparos podem prolongar a vida das tuas peças. A reutilização é sempre uma escolha inteligente.
- 88 Compra peças versáteis.**
Optar por peças que possam ser usadas em várias ocasiões aumenta a rentabilidade do teu guarda-roupa.
- 89 Troca com amigos.**
Organiza trocas de roupa com amigos. É uma maneira divertida de renovar o guarda-roupa sem gastar.

10. BÓNUS: PEQUENOS HÁBITOS PARA GRANDES POUPANÇAS

90

Evita comprar presentes de última hora.

Compras planeadas de presentes com antecedência permitem aproveitar promoções e evitar preços inflacionados de última hora.

91

Reduz o uso de papel de presente.

Usa papel de jornal, páginas de revista ou mesmo tecidos para embrulhar presentes, dando um toque original.

92

Adota um dia sem gastar por semana.

Escolhe um dia por semana em que não farás nenhuma compra, o que ajuda a evitar despesas supérfluas e aumenta a consciência sobre os gastos.

93

Evita dívidas de cartão de crédito.

Os juros de cartões de crédito podem ser bem pesados, por isso, evita dívidas desnecessárias.

94

Desenvolve habilidades DIY.

Aprenderes a fazer pequenos reparos ou melhorias na casa pode resultar em grandes poupanças (e ainda te divertes e relaxas).

95

Aproveita descontos para famílias.

Muitos locais oferecem descontos para famílias. Pergunta sempre e aproveita essas oportunidades.

96

Usa apps de cashback.

Existem apps que devolvem parte do valor das tuas compras (tenho um post no meu perfil de instagram onde falo de algumas opções).

97

Faz a tua própria manicure e pedicure.

Cuidar das unhas em casa é terapêutico e muito mais económico. Quem sabe possa ser uma boa opção para ti.

98

Negocia descontos em lojas.

Nunca se sabe se podes conseguir um desconto.

99

Evita bancos com altas taxas.

Escolher um banco que cobra menos comissões pode resultar em grandes poupanças ao longo do tempo.



100 - Investir em educação financeira.

Aprender sobre dinheiro traz mais poupança! O Curso de Finanças Pessoais, organizado pelo método de 15 passos ao longo de cerca de 30 aulas, vai ajudar-te a aprenderes a gerir melhor o teu dinheiro e conseguires poupar mais todos os meses. **Tem um custo de 7€ e acesso vitalício** (pagas 1x e é teu para sempre).

Em suma, lembre-te sempre que poupar não é um destino; é um percurso de escolhas conscientes que, pouco a pouco, transformam a forma como vivemos e o que conseguimos alcançar. **Aproveita estas dicas, e lembra-te de que cada pequeno passo de poupança representa uma grande decisão pelo teu futuro!** 😊



Literacia Financeira by
Catarina Machado

