

100

Dicas de Poupança

UM GUIA PARA TODOS OS DIAS

Criar uma “almofada financeira” é importante para todas as famílias, seja para fazer face a momentos de maior incerteza, seja para ajudar a concretizar os maiores sonhos. Como conseguir? Reunimos 100 dicas de poupança simples para o seu dia a dia.



Contas da casa

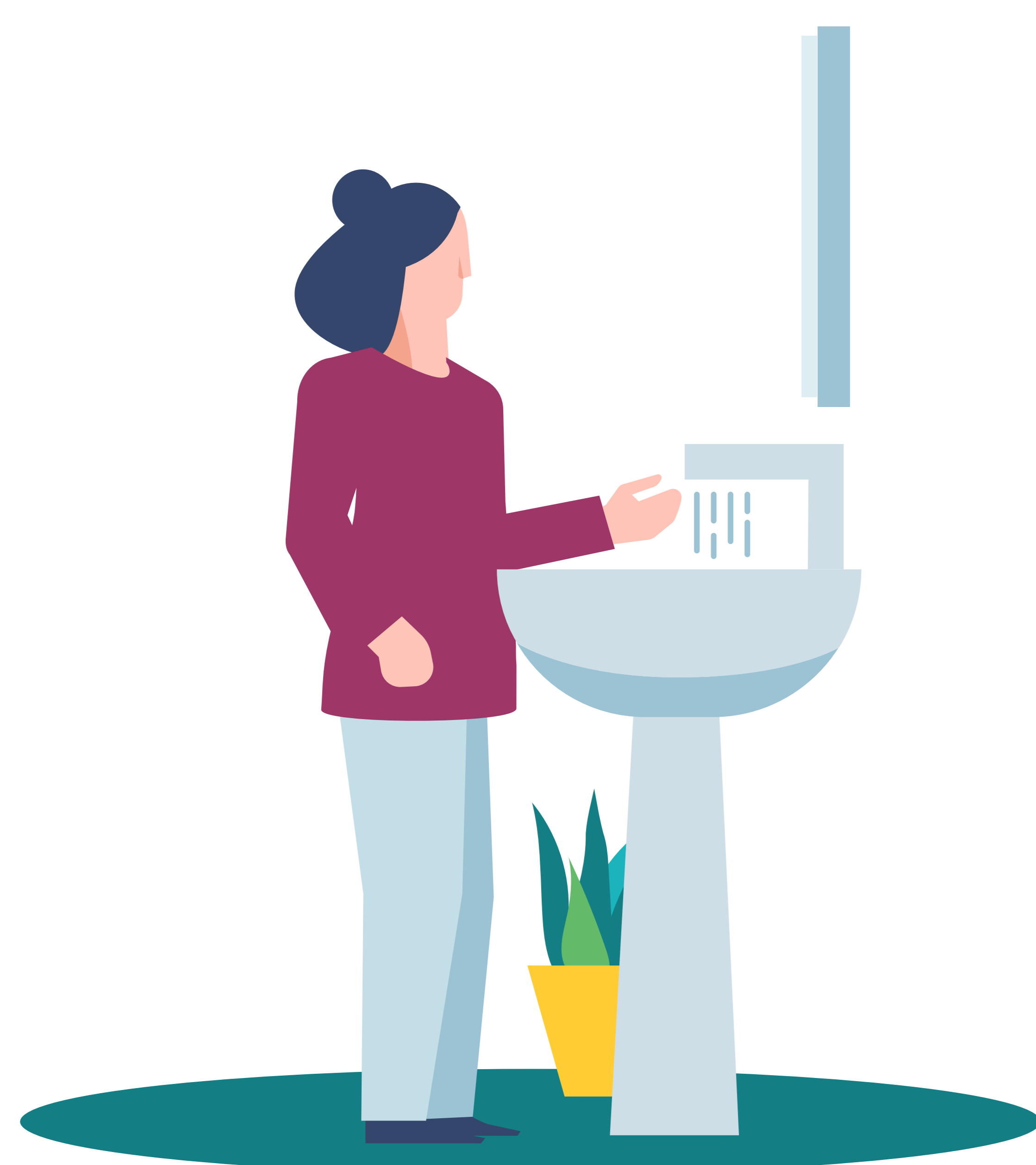
Energia

- Mude para lâmpadas economizadoras
- Aproveite ao máximo a luz natural
- Apague a luz sempre que sair de uma divisão
- Opte por eletrodomésticos eficientes
- Evite abrir o frigorífico ou o congelador frequentemente
- Isole bem as janelas para poupar em climatização
- Seque as roupas no estendal em vez de usar a máquina de secar

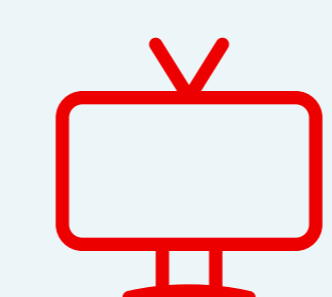


Água

- Feche bem as torneiras
- Repare as torneiras que pingam
- Instale redutores de caudal em torneiras e chuveiros
- Troque os banhos de imersão pelo chuveiro
- Faça a manutenção das canalizações para evitar fugas
- Use as máquinas de lavar roupa e loiça com as cargas cheias
- Utilize os ciclos económicos das máquinas de lavar

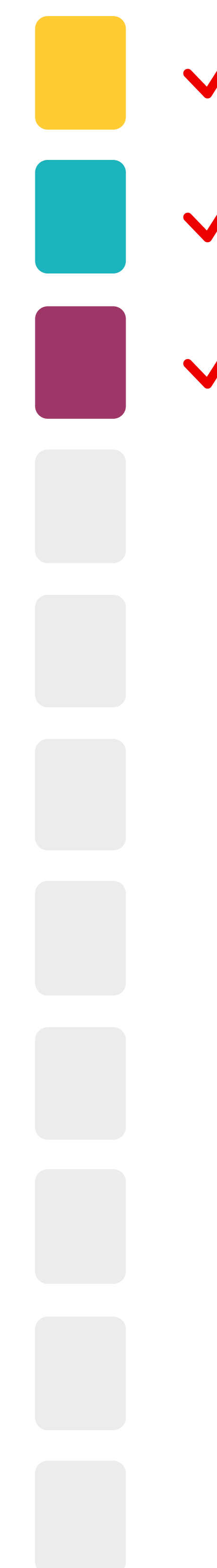
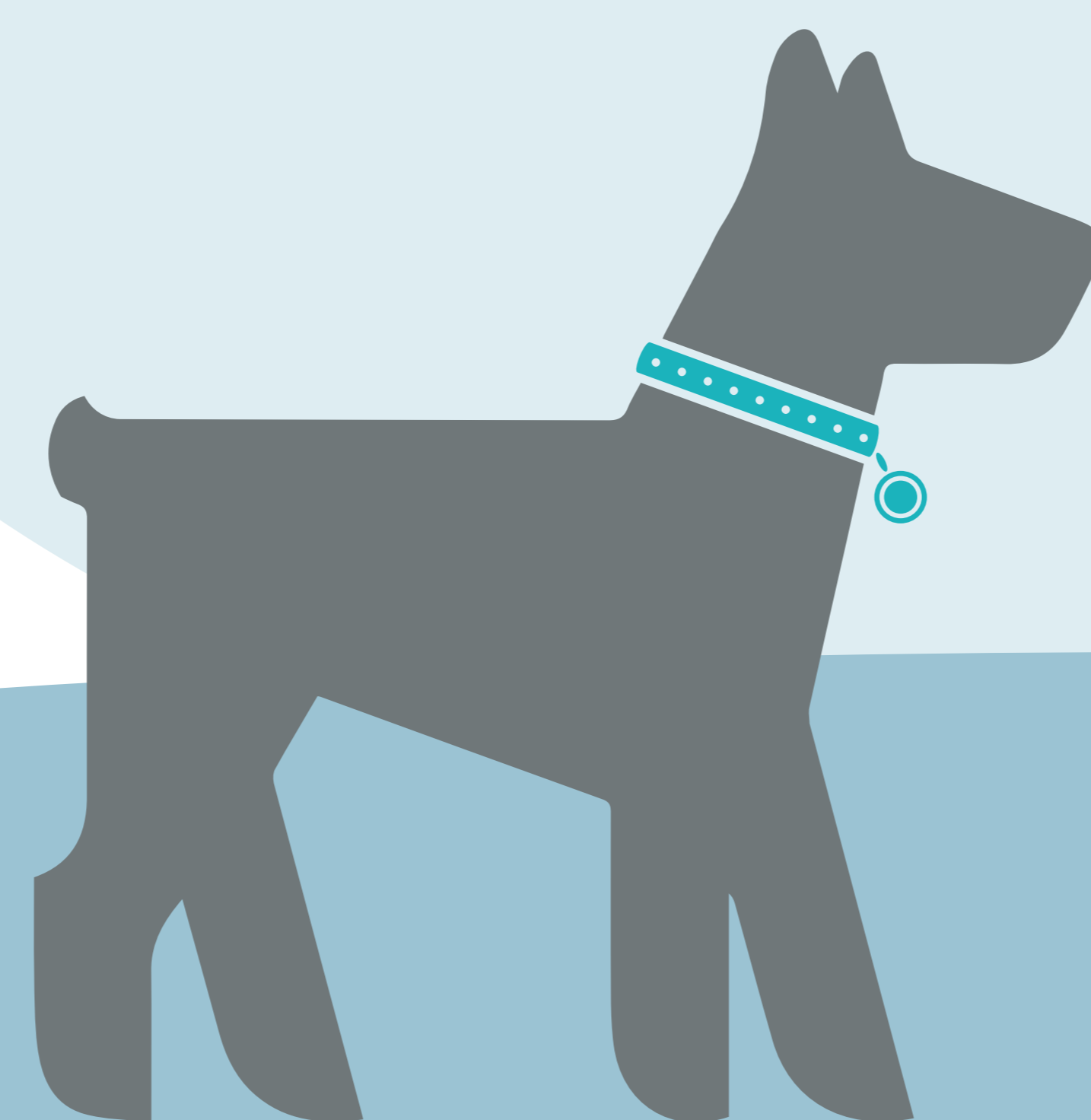


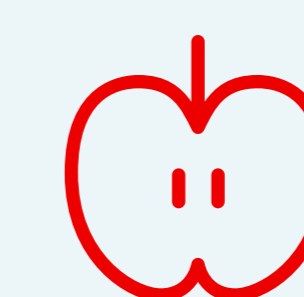
Contas da casa



Serviços

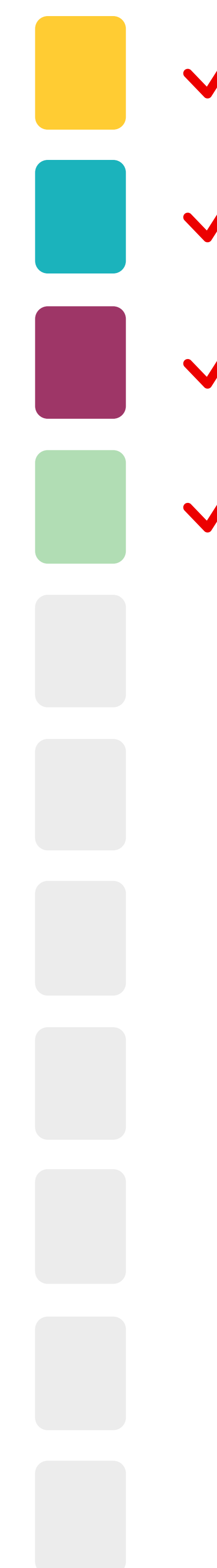
- Compare o seu serviço de telecomunicações com as ofertas da concorrência
- Cancele os canais de TV a que não assiste
- Opte por pagar através débito direto para usufruir de desconto e evitar atrasos
- Confira sempre todas as faturas mensais
- Faça uma manutenção regular dos seus equipamentos
- Procure consertar em vez de substituir e confirme se o seguro ou outros serviços a que aderiu não têm essa cobertura





Alimentação

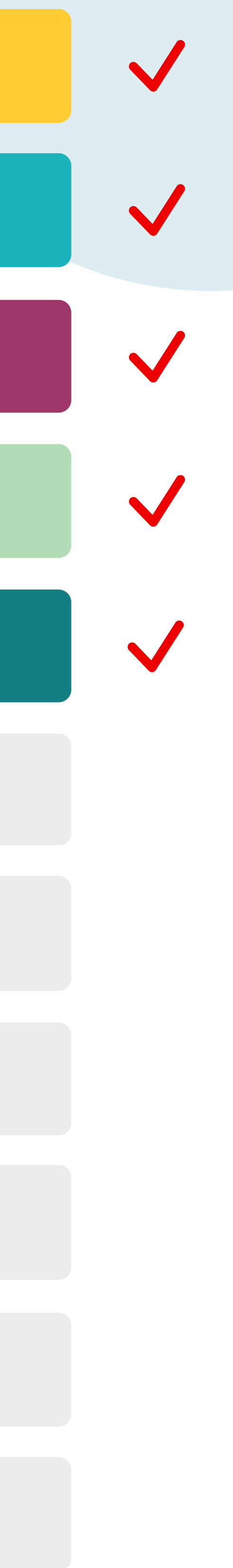
- Beba mais água em vez de refrigerantes e outras bebidas
- Faça uma ementa semanal e uma lista de compras
- Tome o pequeno-almoço em casa
- Leve marmitta para o trabalho
- Leve uma garrafa de água de casa
- Coma frutas e legumes da estação
- Evite refeições pré-feitas e alimentos embalados
- Aproveite as sobras das refeições
- Cozinhe em maior quantidade e congele comida
- Armazene comida e evite ir tantas vezes ao supermercado
- Crie uma horta em casa





Transportes

- Caminhe mais
- Se possível, use transportes públicos
- Partilhe boleias e divida as despesas
- Opte por veículos eficientes
- Abasteça em bombas de combustível com preços mais baixos (e aproveite os descontos)
- Verifique a pressão dos pneus para poupar combustível
- Reduza a utilização do ar condicionado
- Mantenha uma velocidade moderada para poupar combustível e evitar multas
- Planeie bem os seus percursos e utilize apps que ajudam a evitar trânsito
- Compare as ofertas do mercado e mude ou renegocie o seguro do carro e/ou mota
- Compre bilhetes de comboio ou autocarro para longas distâncias com antecedência





Educação

- Aproveite os vales para receber manuais escolares gratuitos, senão peça emprestado
- Faça uma lista dos materiais escolares
- Reutilize os materiais que já tem em casa
- Aproveite o passe estudante
- Informe-se sobre os descontos para estudantes
- Compre dispositivos tecnológicos em segunda mão
- Opte por plataformas de e-learning em vez de explicações
- Candidate-se a bolsas de estudo e apoios

...





Saúde e bem-estar

- Visite o médico de família e faça check-ups com regularidade
- Recorra ao Serviço Nacional de Saúde (SNS), sempre que possível
- Dê preferência a medicamentos genéricos
- Escolha um plano ou seguro de saúde ajustado às suas necessidades
- Aproveite as promoções dos ginásios ou contrate um personal trainer em grupo
- Deixe de fumar, se for o caso
- Adote um estilo de vida saudável para evitar doenças





Compras

- Leve sempre sacos reutilizáveis para as compras
- Compre a granel
- Aproveite as vantagens dos cartões de cliente
- Não vá às compras com fome
- Evite levar as crianças ao supermercado
- Experimente marcas brancas
- Compare preços (existem sites e apps que podem ajudar)
- Aproveite saldos e promoções, mas apenas para aquilo de que realmente precisa
- Analise o preço ao litro, ao quilo ou à unidade
- Pense duas vezes antes de comprar e, na dúvida, não compre



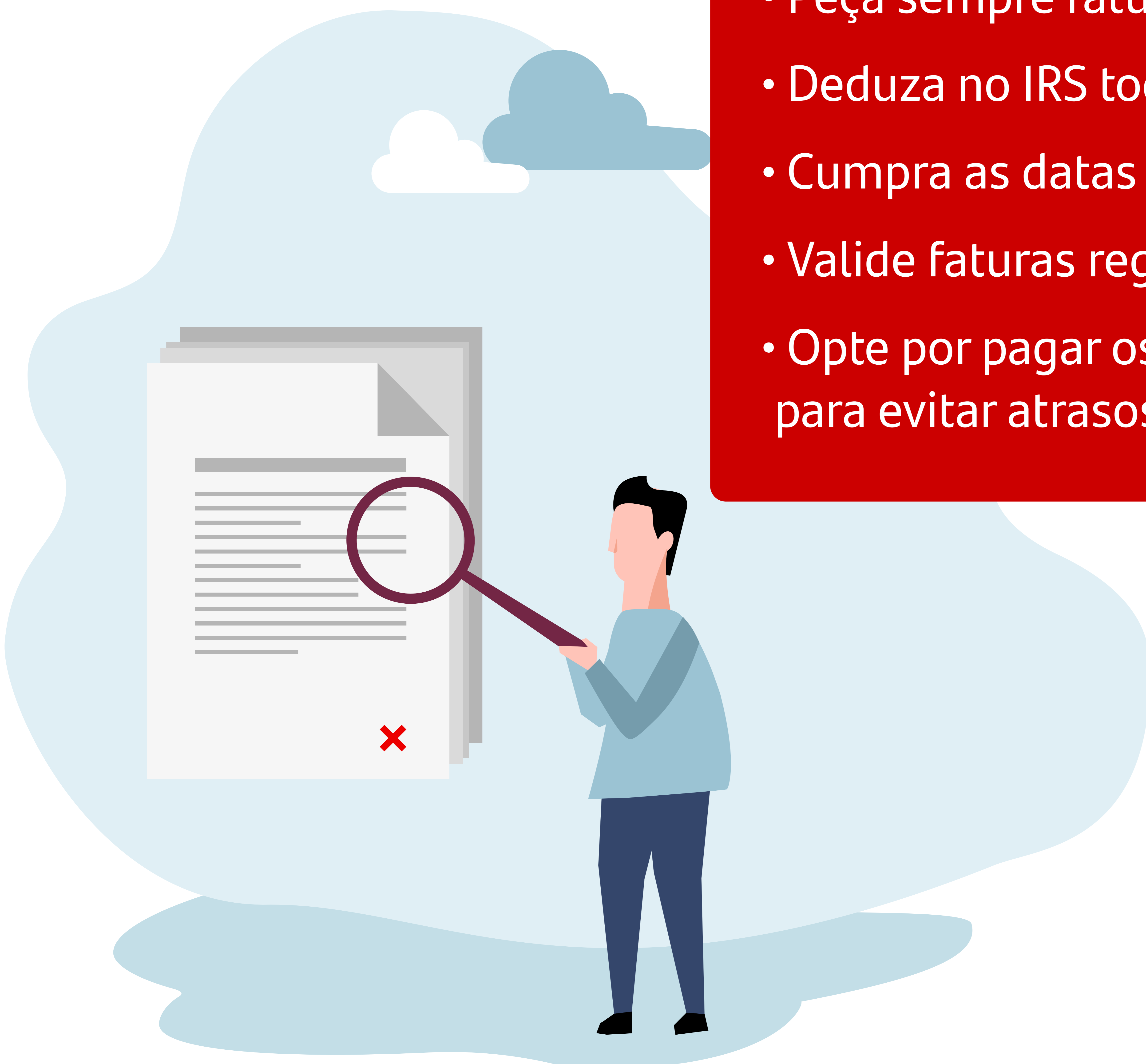
- Aprenda a negociar, sempre que possível
- Faça os seus próprios presentes, em vez de os comprar
- Peça emprestado e partilhe
- Pondere comprar produtos usados
- Em vez de comprar, pondere vender aquilo que já não usa
- Evite passear em centros comerciais, prefira passeios ao ar livre
- Confira sempre os talões
- Verifique o seu extrato bancário regularmente





Impostos

- Descubra se pode beneficiar de isenção de IMI
- Se tiver filhos, usufrua do desconto familiar no IMI
- Peça a reavaliação do valor patrimonial (VPT) para pagar menos IMI
- Peça sempre fatura com número de contribuinte
- Deduza no IRS todas as despesas possíveis
- Cumpra as datas de entrega da declaração de IRS
- Valide faturas regularmente e corrija erros no E-Fatura
- Opte por pagar os seus impostos por débito direto para evitar atrasos e multas





Lazer

- Requisite livros em bibliotecas em vez de comprar
- Informe-se sobre os dias com entrada gratuita nos museus e monumentos
- Esteja atento à agenda cultural da sua cidade ou freguesia
- Procure atividades de lazer e entretenimento gratuitas
- Opte por atividades ao ar livre, como caminhadas e piqueniques
- Cancele subscrições e assinaturas de que não precisa ou não usufrui
- Convide os amigos para a sua casa em vez de saírem e alternem





Viagens

- Faça férias em Portugal
- Planeie com antecedência
- Estipule um orçamento e cumpra-o
- Faça pesquisas de preço online em modo anónimo
- Procure viajar em época baixa
- Aproveite as feiras de viagens
- Recorra aos comparadores de preços
- Opte por alojamentos alternativos, como campismo ou troca de casa
- Faça férias em família ou com amigos e divida despesas
- Abdique de compras desnecessárias, como os souvenirs



Faça desta poupança um objetivo de toda a família. Crie um plano, defina metas e, todos os meses, envie esse dinheiro para uma conta-poupança, à parte da conta-corrente.

Comece a Poupar

