



 SALDO POSITIVO

O GRANDE GUIA DA POUPANÇA

Dicas para gerir melhor o seu dinheiro e
poupar todo o ano.



Poupar é um hábito diário
e deve acompanhar quase
todos os momentos.



Poupar é um hábito que deve acompanhar quase todos os momentos do quotidiano. No entanto, há alturas em que pode ser mais difícil resistir ao apelo do consumo e em que os gastos vão além do desejável.

O que fazer para garantir que as despesas se mantêm sob controlo? E como poupar em momentos em que o orçamento parece não dar margem para isso?

Os anos mais recentes, apesar de tudo, deixaram bons indicadores. Em 2020, e pela primeira vez, desde 2012, a taxa de poupança das famílias ultrapassou os 10%, atingindo os 13,1%, indicam os dados provisórios da **Pordata**.

Em 2021, novamente marcado pelo confinamento e por algumas dificuldades económicas, essa taxa, apesar de uma ligeira descida, registava 11,5%, no segundo trimestre. Isto significa que, mesmo em períodos de menor abundância, é possível fazer pequenos ajustes no orçamento e economizar.

Veja como, seguindo as dicas do nosso guia de poupança.

COMO POUPAR NA GESTÃO DA CASA?

As despesas da casa, que incluem não só os custos relacionados com a habitação - prestações, rendas ou seguros - mas também serviços, alimentação e todos os gastos com vestuário, calçado e outros, consomem uma grande fatia do rendimento de qualquer família.

Poupar na gestão da casa é, por isso, a base de quase todo o esforço para economizar. O primeiro passo para conseguir realmente poupar é saber quanto gasta todos os meses. Se acha que sabe, pense duas vezes. É comum esquecermo-nos das pequenas despesas e é a soma desses gastos aparentemente irrelevantes que pode fazer a diferença ao fim do mês.

Por isso, **comece por fazer um orçamento**, em que coloca de um lado os rendimentos e do outro as despesas. Se quiser ter uma perspetiva mais completa, **pode usar este simulador**, que lhe permite perceber quanto dinheiro tem disponível e quanto está a gastar.

A partir daqui, é mais fácil avaliar a sua situação financeira: os rendimentos devem ser maiores do que as despesas, caso contrário a situação torna-se insustentável. E nesta relação entre o que recebe e o que gasta deve encontrar forma de incluir uma percentagem para poupança.



A REGRA 50/30/20

O ideal será seguir a chamada regra 50/30/20. Ou seja:

50%

o orçamento será para aquilo de que não pode mesmo abdicar, isto é, as despesas da casa, alimentação, saúde e despesas de educação;

30%

pode ser canalizado para o que, não sendo essencial, torna a sua vida mais agradável. Por exemplo, refeições fora, idas ao cinema, tratamentos de beleza ou canais de streaming;

20%

dos seus rendimentos deve servir para poupar ou **investir em algo que traga retorno financeiro.**

Partindo desta regra e do seu orçamento, será mais fácil ajustar as despesas. Pode começar por avaliar as que pode eliminar e quais as que deve reduzir. Em princípio, os cortes começam por ser feitos na fatia dos 30% que representam despesas não essenciais.

Como resistir ao *revenge spending*

Os confinamentos recentes impediram-nos de sair para jantar ou para fazer compras e deixaram-nos afastados das viagens e dos festivais de verão. Agora que a vida começa a voltar ao normal, a tentação de recuperar o tempo perdido é grande. Mas, esta vontade de recuperar o que não se viveu pode não ser boa para a sua carteira. Veja como resistir ao *revenge spending*:

- **Promoções e saldos podem ser um perigo.** Fuja das promoções “leve 3 e pague 2”, porque o mais certo é comprar algo que não precisa. Confirme sempre se o suposto preço especial vale mesmo a pena;
- **Se quer renovar o guarda-roupa para esquecer os looks casuais do confinamento, pense antes de comprar cada peça.** Quantas vezes tenciona usar? Combina com a roupa que já tem? Ou vai ficar esquecida no armário?;
- **Peça sempre o talão de troca.** Assim, caso se arrependa quando chegar a casa, pode sempre voltar atrás e trocar esse artigo por algo que seja mesmo útil;
- **Se tem dúvidas em relação a determinado artigo, não compre.** Se estiver a comprar *online*, deixe ficar no carrinho; se for numa loja física, dê mais uma volta ou regresse noutro dia;
- **Deixe o cartão de crédito em casa.** Assim, evitará gastar em compras por impulso;
- **Não gaste o que poupou durante o confinamento,** porque as consequências da pandemia vão manter-se durante algum tempo e é sempre bom ter um fundo de reserva;
- Se tem saudades de estar com amigos e familiares, **evite marcar, num só mês, todos os jantares que foram adiados.** Substitua alguns por caminhadas, encontros de crianças no jardim, piqueniques e outras atividades gratuitas;



Pode, no entanto, reajustar os gastos essenciais, sem que para isso seja necessário privar-se do que é realmente importante. Esta poupança passa, por exemplo, pela renegociação de contratos com operadores de telecomunicações ou pela mudança para uma tarifa bi-horária na eletricidade. Economizar água e encontrar formas de **gastar menos em eletricidade**, gás e telecomunicações são medidas que pode tomar para reduzir o valor das faturas mensais.

Poupar na alimentação também é possível.

Aproveitar promoções pode parecer a solução mais óbvia, mas tenha atenção para não comprar alimentos em demasia que acabam por exceder os prazos de validade.

O combate ao desperdício alimentar é outra forma de poupança. Planeie as refeições e as idas às compras e compre apenas o que precisa. Encontre receitas criativas que permitam reaproveitar o que sobrou de uma refeição. E não se esqueça: comer de forma saudável, usando **produtos frescos** e da época faz bem à saúde e à carteira.

Cortando na fatia dos 30% e reajustando as despesas essenciais será mais fácil cumprir o objetivo de conseguir **poupar 20% dos seus rendimentos**.

Uma parte desta poupança deve ir para o chamado fundo de emergência. Ou seja, uma verba que vai servir para responder a qualquer imprevisto com impacto nas suas finanças, como uma situação de doença, desemprego ou uma despesa inesperada.

Se não conseguir poupar 20% dos seus rendimentos, aproveite parte dos subsídios de férias e de Natal e os reembolsos do IRS para reforçar a poupança. Ou comece por poupar 5% e suba gradualmente esta percentagem.



TOME NOTA:

O **fundo de emergência** deve ser equivalente a pelo menos três meses de despesas mensais, mas quanto maior for, menos dificuldades terá para enfrentar imprevistos.

7 DICAS PRÁTICAS PARA POUPAR EM CASA

- 1 Se está a pagar por um serviço que não usa, cancele;
- 2 Faça sempre uma lista de compras e evite vaguear pelos corredores do supermercado;
- 3 Sempre que possível, opte por marcas brancas;
- 4 Leve sacos de casa; poupar 0,10€ num saco pode parecer pouco, mas ao fim um ano terá poupado alguns euros;
- 5 Apagar luzes e fechar torneiras são dois hábitos que devem ser partilhados por toda a família;
- 6 Fichas triplas com botão on e off permitem desligar os equipamentos quando não está ninguém em casa;
- 7 Compare preços de eletricidade e telecomunicações; se encontrar mais barato, **mude ou negocie o contrato atual.**



A sustentabilidade ajuda a poupar

Uma casa eficiente do ponto de vista energético é mais confortável, mas também ajuda a poupar. Pequenas melhorias ao nível das caixilharias podem tornar a casa mais quente no inverno e mais fresca no verão, reduzindo o consumo de eletricidade na climatização. Se não consegue suportar este tipo de despesa, os Vales Eficiência podem ser uma ajuda. **Veja neste artigo do Saldo Positivo** se reúne as condições necessárias e o que deve fazer para tirar partido desta medida.

O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI?

O conforto e a eficiência energética da sua casa são apostas que obrigam a um esforço prévio de investimento. Identifique o que mais se adequa às suas necessidades. **Saiba mais aqui.**

COMO POUPAR NA MOBILIDADE?

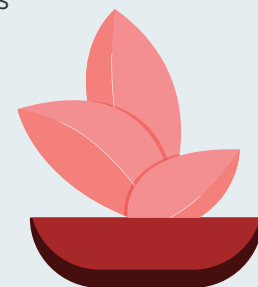


As despesas de mobilidade também pesam bastante no orçamento das famílias. O aumento dos combustíveis penaliza quem depende do automóvel no dia-a-dia e, entre impostos e despesas de manutenção, ter carro implica sempre gastos significativos.

A utilização de transportes públicos é uma forma de reduzir ou eliminar esta despesa. Se tem filhos, aproveite os descontos dos passes para estudantes, reduzindo, dessa forma, os gastos mensais nesta rubrica.

Além disso, os passes família, disponíveis nas áreas metropolitanas de **Lisboa** e do **Porto** permitem que o agregado familiar possa deslocar-se num concelho, ou entre concelhos, pagando menos: 60 euros por agregado nos passes municipais e 80 euros se quiser viajar entre concelhos.

Se os transportes públicos não são opção, então o melhor é **usar o carro de forma sustentável** e ter alguns cuidados na **condução citadina**.



7 DICAS PRÁTICAS PARA POUPAR NAS DESLOCAÇÕES

- 1 Partilhe o automóvel:** vá para o emprego com colegas, use apenas um carro nas deslocações diárias da família ou adira a plataformas de *carpooling* para conseguir boleias;
- 2 Planeie as deslocações, selecionando o caminho mais rápido e mais económico;** use o *Guia Michelin* ou aplicações que permitam saber onde vai encontrar trânsito;
- 3 O ar condicionado** do seu carro pode ser responsável por cerca de 20% do consumo de combustível. **Se puder, evite ligar;**
- 4 Retire carga desnecessária da bagageira e do tejadilho;**
- 5 Evite acelerações e travagens repentinas.** Além de perigosas, desgastam o carro e levam a que gaste mais combustível;
- 6 Se viver ou trabalhar no interior,** aproveite os descontos nas portagens de algumas autoestradas. **Veja neste documento** quais os lanços abrangidos e como aderir aos descontos;
- 7 Procure outras soluções de mobilidade,** como a bicicleta ou a **trotinete**.

Saiba neste artigo como beneficiar do apoio do Estado à compra de bicicletas convencionais ou elétricas.



Como poupar em combustível

Entre novembro de 2021 e março de 2022 pode aproveitar para usar o AUTOvoucher e poupar 5€ por mês em combustível.

A adesão é simples e basta usar o seu cartão bancário num dos postos aderentes. Passados poucos dias, recebe de volta uma parte do que gastou. Saiba mais sobre o programa AUTOvaucher **neste artigo do Saldo Positivo**.



COMO POUPAR EM SERVIÇOS FINANCEIROS?



Se fez o orçamento que sugerimos, pode ter concluído que as despesas com créditos e seguros representam uma grande fatia das suas despesas. E talvez tenha pensado que não havia muito a fazer, porque são custos a que não pode escapar. Entre o empréstimo da casa e os seguros obrigatórios há, realmente, gastos inevitáveis, mas que também podem ser reduzidos.

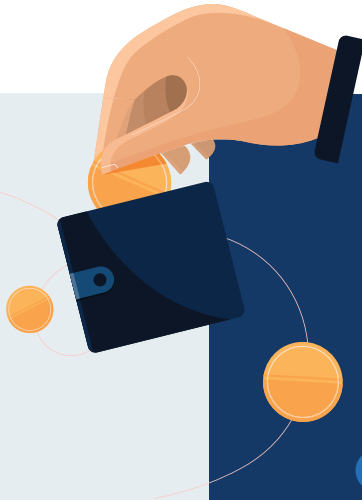
Pode poupar nas despesas bancárias aderindo a uma conta de serviços mínimos bancários, que permite ter todos os serviços essenciais a um preço bastante reduzido.

Caso não reúna as condições necessárias, pode optar por uma conta base. A vantagem deste tipo de conta é que, seja qual for a instituição que a comercializa, tem sempre o mesmo conjunto de serviços. Por isso é mais fácil **comparar as comissões** que cada Banco cobra. E, se for o caso, mudar para uma solução mais económica. Saiba mais sobre as diferenças entre **conta base e a conta de serviços mínimos**.

Se tem cartão de crédito, deve ter atenção ao seguinte:

- Usar este cartão pode implicar pagar juros, taxas e comissões;
- Não deve usar o cartão de crédito para levantar dinheiro. O *cash advance* tem custos;
- Saiba qual é o seu *plafond* e não o ultrapasse.





Se o seu Banco tiver cartões com a opção *cashback*, procure perceber as condições. Como estes cartões devolvem uma parte do que gastou, podem ser uma boa opção para o seu orçamento. **Veja neste artigo do Saldo Positivo** como o seu Banco pode ajudar a reduzir as suas despesas.

Se acha que o seu crédito habitação está a pesar demais no seu orçamento, pondere **transferir o empréstimo para outro banco**. No entanto, compare bem todas as propostas antes de avançar, para perceber se vai realmente poupar ou se a mudança trará ainda mais despesas, por exemplo com vendas associadas, como seguros ou cartões.

Procurar propostas vantajosas para os seus seguros é outra forma de conseguir poupar algum dinheiro. Mas é necessário ter algum cuidado. Um preço muito baixo pode querer dizer que tem menos coberturas. Por isso, antes de decidir, avalie o que está incluído no preço do seguro.



Confira os cuidados ao contratar um seguro **neste artigo Saldo Positivo**.

7 DICAS PRÁTICAS PARA **POUPAR EM SERVIÇOS FINANCEIROS**

- 1 Aproveite as condições mais vantajosas por vezes oferecidas por abrir contas ou fazer seguros online;
- 2 Leia as apólices dos seus seguros para perceber se não tem coberturas duplicadas, isto é, dois seguros que cobrem o mesmo risco;
- 3 Ter vários seguros na mesma seguradora pode dar descontos;
- 4 Opte pelo pagamento anual dos seguros, sempre que possível. Normalmente sai mais em conta;
- 5 Os débitos diretos podem fazer com que pague menos em alguns serviços, além de evitarem esquecimentos;
- 6 Compare os preçários dos Bancos ou use o comparador de comissões do **Banco de Portugal**;
- 7 Adira a uma conta com poupanças programadas e assim **reforçará periodicamente as suas poupanças**.

USE A TECNOLOGIA PARA POUPAR

A tecnologia pode ser uma ajuda na tarefa de poupar e já existem diversas apps com funcionalidades pensadas para apoiar os utilizadores na gestão financeira. Além disso, são cada vez mais as marcas que criam promoções específicas para serem usadas nas suas aplicações e que permitem obter descontos em compras.

Fazer compras online ou utilizar plataformas que permitem comparar preços são outras formas de poupar. Para garantir que não corre riscos desnecessários, **veja como navegar em segurança.**

As apps existem também nos setores dos seguros e **da banca** e permitem gerir, em qualquer lugar, a sua relação com estas entidades. Além de permitirem poupar tempo, também ajudam a poupar dinheiro.

O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI

A app DABOX é uma app da Caixa que disponibiliza os serviços de informação sobre contas à ordem e de iniciação de pagamentos.

Tem em conta os seus padrões de consumo e objetivos financeiros. Tudo para ajudar a “pôr em forma” a sua vida financeira. Permite ter uma visão 360º sobre as suas contas à ordem, mesmo de vários Bancos, cartões de crédito e refeição.

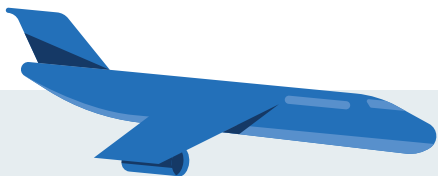
Organiza os seus gastos por categorias e permite definir orçamentos, com melhor controlo dos gastos. Analisa as suas finanças, apresenta-lhe dicas inteligentes e alertas personalizados em função das suas despesas, das suas metas de poupança e dos seus objetivos.

Além disso, a app DABOX dá-lhe a conhecer o gasto mensal com pagamentos recorrentes, para saber o valor médio fixo das suas despesas mensais.

Saiba mais aqui

Saiba mais neste artigo sobre como pôr a tecnologia a trabalhar para a economia da sua família.





COMO POUPAR NAS FÉRIAS?

As férias de verão são, normalmente, uma das alturas mais propícias a gastos. Então como descansar, aproveitar o tempo livre e divertir-se sem que o seu orçamento seja afetado? Veja algumas dicas:

- 1 Se vai viajar de avião marque as viagens com antecedência ou use sites como o **Skyscanner** ou o **Lastminute** para encontrar os voos mais baratos;
- 2 Ao planear uma viagem, procure atividades gratuitas no destino;
- 3 Noutro país ou cidade, procure os restaurantes frequentados pelos locais e fuja da oferta feita para turistas, que é sempre mais cara;
- 4 Se puder, não viaje nas épocas altas, já que os voos e os hotéis são sempre mais caros nessas alturas;
- 5 As viagens longas de comboio, avião ou autocarro podem ser feitas durante a noite e assim poupa o preço de uma dormida no hotel ou no alojamento local;
- 6 Faça um orçamento para cada tipo de despesa (alojamento, alimentação, lazer) e procure não ultrapassar esse limite;
- 7 Evite usar o cartão de crédito para levantar dinheiro. **Veja neste artigo** os cuidados a ter com pagamentos no estrangeiro.



TOME NOTA:

Outra época do ano em que há a tentação de não olhar a gastos é o Natal. Mas também nesta altura é possível poupar, desde que tenha um plano bem definido.

- **Antecipe as compras de Natal:** a pressa é inimiga da sua carteira e vai fazer com que gaste mais do que deseja;
- **Faça você mesmo:** use o seu talento e criatividade para criar presentes personalizados. Faça em vez de comprar;
- **Evite exagerar na comida:** todos gostam de uma mesa farta no Natal, mas combata o desperdício alimentar (e financeiro) e não compre alimentos em excesso, sobretudo os que se estragam rapidamente.

Veja mais dicas sobre como gerir o seu dinheiro no Natal **nesta infografia do Saldo Positivo**.



COMO GERIR O ENDIVIDAMENTO?

Por muito esforço que faça para poupar, por vezes surgem imprevistos que podem ameaçar a sua estabilidade financeira. Se sente que está prestes a entrar em incumprimento, fale com o seu Banco, para se encontrar forma de evitar falhas nas prestações.

O Banco pode acionar o PARI (Plano de Ação para o Risco de Incumprimento), apresentando-lhe uma ou várias propostas para que possa continuar a pagar o seu empréstimo com menor esforço financeiro. Leia mais sobre como lidar com o risco de endividamento **neste artigo do Saldo Positivo**.

A regra mais importante é não deixar que o tempo passe, evitando assim que o problema se agrave. Lembre-se que deve fazer do seu banco o seu principal aliado. Nomeadamente com a possibilidade de **renegociar créditos**.

Se já estiver em incumprimento procure, em conjunto com o seu Banco ou com uma entidade da **Rede de Apoio ao Consumidor Endividado** uma forma de resolver a situação.





 SALDO POSITIVO

ACREDITE QUE É POSSÍVEL!

Poupar é um exercício de persistência e disciplina. Este guia explica-lhe as dicas e os passos essenciais.