COMO REDUZIR AS DESPESAS COM OS FILHOS?

Confira estas dicas

Educação, alimentação, transportes e lazer são algumas das categorias de despesa que mais pesam quando existem crianças e jovens na família. A boa notícia é que há formas de conseguir manter a atenção dos mais novos sem penalizar os gastos familiares. Os benefícios fiscais e apoios sociais também podem ajudar a poupar no essencial.

Educar para a poupança

A **educação financeira** é fundamental para que os seus filhos aprendam a gerir bem o dinheiro desde cedo. Envolva-os na elaboração do orçamento familiar e ensine-os a poupar sempre uma parte da mesada.

Saiba mais sobre o tema neste **artigo Saldo Positivo**.

Contos pela sustentabilidade

As aventuras do Sebastião Poupa Tudo ajudam na missão de educar pela sustentabilidade e pela poupança. **Descubra e inspire-se aqui**.

EDUCAÇÃO

- Antes do **regresso às aulas**, veja o que pode reaproveitar de anos anteriores;
- Escolha materiais escolares de marcas brancas, normalmente são mais baratos;

- Aproveite os **manuais escolares gratuitos**;
- Use plataformas de *e-learning* como a **Khan Academy** ou a **Escola Virtual**;
- Caso os seus filhos estudem no ensino privado, alguns colégios dão descontos se pagar a propina anualmente ou se inscrever mais do que um filho.

ALIMENTAÇÃO

- Prepare lancheiras para os mais novos, em vez de comprar bolos no caminho para a escola;
- Sumos caseiros, sandes com pão fresco e fruta são mais baratos e mais saudáveis do que as opções processadas;
- A sopa deve estar presente em todas as refeições;
- Incentive os seus filhos a fazerem as **refeições na escola**. Além de sair mais em conta, é também mais saudável;
- Prepare ementas semanais para evitar o *take-away* e *fast food* ao jantar.

VESTUÁRIO

- Aproveite os saldos para comprar roupa e calçado para o ano seguinte;
- Procure *outlets*, os preços são mais acessíveis;
- Compre em **segunda mão**;
- Reutilize a roupa dos filhos mais velhos, de outros familiares ou de amigos, que ainda esteja em bom estado;
- Se não tiver ninguém a quem dar ou emprestar, venda a roupa que deixou de servir ou que os seus filhos já não usam. Também se aplica aos brinquedos ou ao mobiliário.

TRANSPORTES

- As crianças e jovens têm descontos nos **transportes públicos**. Aproveite-os;
- Se forem de carro para a escola, organize um calendário de boleias com outros pais;
- Procure que a escola e o local onde fazem atividades complementares (como natação ou futebol) fiquem próximos, para evitar despesas com deslocações;
- Vai mudar de casa? Tenha em atenção a proximidade das escolas;
- Bicicletas e trotinetes são uma alternativa económica e ecológica, desde que cumpram todas as **regras de segurança**.

LAZER

- Vidros partidos por arremesso de bolas? Visitas frequentes ao pediatra? Os **seguros para crianças** podem ajudar a reduzir estas despesas;
- Aproveite as **atividades culturais grátis** ou com descontos;
- As férias estão a chegar? É possível **poupar nas viagens** e passar uns dias inesquecíveis sem gastar muito. O segredo é planear e aproveitar boas oportunidades.

Como poupar se tiver uma família numerosa?

Se tem mais do que dois filhos, pode tirar partido de alguns benefícios destinados a **famílias numerosas**:

Passes familiares

Cartão família numerosa

IMI Familiar
desconto de 70€ para famílias com 3 ou mais filhos dependendo do município

Desconto no ISV
50% de desconto no ISV em veículos com mais de 5 lugares

Majoração de 5%
por cada dependente na dedução à coleta de IRS

Majoração do **abono de família** consulte todas as informações no site da **Segurança Social**

IVA na eletricidade
redução para 13% nos primeiros 150 kilowatts-hora

Desconto na Tarifa da água **consulte aqui a lista** de municípios aderentes

TOME NOTA:
Conheça todos os apoios no site da **Associação Nacional de Famílias Numerosas** (APFN)

Como poupar no IRS com as despesas dos filhos?

As **despesas de educação**, saúde, ginásios e atividades desportivas podem ser deduzidas no IRS. Saiba quais as despesas com dependentes que pode apresentar e como declará-las **neste artigo do Saldo Positivo.**

APOIOS SOCIAIS

Os apoios sociais ajudam a reduzir as despesas com filhos e dependentes. Eis alguns exemplos:

Garantia para a infância
(complemento ao abono de família)

Abono de família
para crianças e jovens

Subsídio de Educação Especial
para crianças e jovens portadores de deficiência

Creches gratuitas para crianças nascidas depois de 1 de setembro de 2021

Apoios para estudantes
e bolsas de estudo

Família monoparental:
mais apoios e menos impostos

As famílias monoparentais, isto é, aquelas em que existe apenas um adulto, beneficiam de majorações no abono de família e nas deduções no IRS. Conheça todos os apoios **neste artigo do Saldo Positivo**.

O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI?

Projetar o futuro dos seus filhos é um exercício do presente. Aceite este desafio, sem esquecer todas as valências no crescimento dos mais novos. Assim como todas as cautelas para perceber as soluções com que pode contar. Por exemplo, na vida financeira.

Saiba Mais Aqui

Saldo Positivo