OS 13 MANDAMENTOS CONTRA A CRISE

A antecipação e a preparação são muito importantes para enfrentar qualquer crise económica. Conheça as nossas dicas.

I. Não gaste mais do que ganha

- Defina um orçamento mensal realista;
- Analise todas as despesas e identifique possíveis cortes;
- Reveja os gastos ***todos os meses***.

II. Corte o que não é essencial

- Elimine despesas desnecessárias e resista a ***compras impulsivas***;
- Cancele serviços que não usa ou ***renegoceie as contas***;
- Priorize necessidades; pense duas vezes antes de satisfazer vontades.

III. Controle as dívidas

- Organize as dívidas por ***taxa de juro*** e urgência;
- Pague primeiro as dívidas com juros mais altos;
- Evite novos créditos para despesas correntes;
- Se o ***crédito habitação subir***, fale com o banco e tente ***renegociar***;
- Pague o ***cartão de crédito*** sempre a 100%;
- Em caso de dificuldades, peça apoio a um consultor ou simule consolidação de ***créditos***.

Tome Nota

No site do Banco de Portugal encontra simuladores para vários serviços e produtos bancários, como por exemplo, um simulador para o ***crédito habitação*** ou um ***comparador de comissões***. No site da Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos pode comparar os preços das ***ofertas comerciais*** de eletricidade e gás natural.

IV. Proteja-se de fraudes e burlas

- Desconfie de créditos fáceis e investimentos com lucros garantidos;
- Nunca revele dados bancários por email, telefone ou SMS;
- Confirme o remetente de mensagens suspeitas (***phishing***);
- Use antivírus atualizado e ative autenticação de dois fatores.

V. Conheça os apoios disponíveis

- Informe-se sobre os apoios do Estado em vigor;
- Verifique se tem direito à ***tarifa social de energia*** ou ***subsídios escolares***;
- Explore ajudas como o ***rendimento social de inserção*** ou o ***complemento para idosos***;
- Consulte também autarquias e associações (para bolsas, transportes, alimentação, medicamentos);
- Use fontes oficiais: Segurança Social, portal ePortugal, juntas de freguesia.

VI. Compare preços e renegocie

- No supermercado, compare preço por unidade e peso, não só a embalagem;
- Use comparadores online para seguros, luz, telecomunicações e créditos;
- Se encontrar melhor oferta, ***mude de fornecedor***;
- ***Renegocie contratos*** antigos regularmente;
- Reveja hábitos: leve marmita, caminhe mais, reduza consumos caros como o tabaco.

VII. Aproveite recursos gratuitos

- Vá à biblioteca em vez de comprar livros;
- Use ***serviços públicos*** como assessoria financeira gratuita, saúde, espaços de lazer, entre outros;
- Visite ***museus gratuitos*** ao domingo de manhã;
- Faça cursos online grátis e aprenda através do YouTube, por exemplo.

VIII. Evite desperdício e adote hábitos sustentáveis

- Planeie refeições e evite o desperdício;
- Cozinhe porções certas ou congele sobras;
- ***Poupe luz*** e ***água***: desligue aparelhos, use LEDs, evite o stand-by;
- Reutilize e ***recicle*** antes de comprar novo;
- Use transportes públicos, partilhe boleias ou ande de ***bicicleta***;
- No carro, conduza de forma eficiente e faça manutenção regular;
- Torne a sua casa mais sustentável e com maior ***eficiência energética***.

O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI?

Poupar é um exercício continuo de disciplina e foco. Para nunca os perder, há ferramentas que ajudam a sistematizar e a gerir a sua informação bancária e financeira.

Saiba Mais Aqui

IX. Cultive hábitos de poupança

- Poupe, nem que seja 5€ ou 10€ por mês;
- Automatize uma transferência mensal (por exemplo, 10% do rendimento);
- Use ***apps*** que arredondam despesas para poupança;
- Defina metas de poupança: ***fundo de emergência***, ***fundo de oportunidade***, ***compra de casa*** e ***férias***;
- Se interromper a poupança, recomece assim que possível.

X. Tire partido da tecnologia e da Inteligência Artificial

- Use apps de finanças que possam ajudar a ***gerir contas bancárias***. Analise categorias de despesa e receba alertas por excesso;
- Algumas ferramentas de IA sugerem orçamentos e objetivos adaptados ao seu perfil;
- ***Chatbots financeiros*** podem ajudar na ***educação financeira***;
- Agende ***pagamentos no homebanking*** e evite multas;
- Compare ***preços de combustíveis***, serviços, supermercados e ***seguros*** ou com apps dedicadas.

XI. Pense no futuro

- Crie um fundo de emergência (6 a 12 meses de despesas);
- Guarde-o em ***conta poupança ou depósito a prazo*** de mobilização imediata;
- Invista em ***PPR*** ou outras soluções de longo prazo para ***planear a sua reforma***;
- Informe-se sobre ***benefícios fiscais*** associados a poupanças de longo prazo, que podem ajudar no IRS.

XII. Diversifique as fontes de rendimento

- Tente não depender apenas de um vencimento para aumentar a resiliência financeira. Por exemplo, ***trabalhar em dois sítios***;
- Rentabilize o que tem: alugue um quarto ou casa de férias;
- Explore o carsharing ou até o ***coliving***;
- Diversifique investimentos e de várias tipologias (***certificados de aforro, ações, fundo de investimento***).

XIII. Invista em educação e literacia financeira

- Mantenha-se atualizado e adquira novas competências, aproveitando formações gratuitas;
- Dedique algum tempo a melhorar a ***literacia financeira*** da família;
- Se vai investir, aprenda a ler um extrato bancário e a calcular riscos;
- Leia livros, siga especialistas, veja vídeos educativos;
- Apoie familiares mais idosos e amigos menos esclarecidos sobre literacia financeira e segurança bancária.

Jovens adultos

- Inclua despesas fixas no orçamento e automatize a poupança;
- Corte em serviços que não usa e renegocie contratos;

Estudantes

- Registe despesas (***propinas***, lazer) e tenha sempre em conta os seus rendimentos, quer seja a ***mesada*** ou do seu ***trabalho***;
- Procure ***bolsas***, ***descontos para estudantes*** e outros apoios;
- Se precisar de empréstimo para propinas, escolha soluções com juros bonificados para estudantes;
- Aproveite recursos ***gratuitos da universidade*** e descontos em cultura e tecnologia;
- Use ***apps***, simuladores e podcasts para aprender sobre finanças.

Seniores

- Tenha uma lista clara de despesas fixas e use ***débito direto*** para evitar multas;
- Nunca ***partilhe dados*** por telefone ou email, desconfie sempre;
- Informe-se sobre o ***Complemento Solidário para Idosos***, ***cartões sénior de transporte*** e descontos em saúde e cultura;
- Reveja contratos antigos e troque por opções mais baratas;
- Evite ser ***fiador*** ou pedir crédito;
- Peça ajuda para usar o ***homebanking*** e aproveite formações gratuitas sobre literacia financeira.

- Use rendimentos extra (***subsídio de férias***, ***reembolso de IRS***) para ***amortizar dívidas*** com juros mais elevados;
- Explore apoios como o ***Porta 65*** ou ***isenções fiscais***;
- Use apps com ***cashback*** ou arredondamento automático;
- Invista em cursos e certificações com retorno no mercado de trabalho.

Famílias

- Reúna a família para definir metas e rever o orçamento;
- Planeie refeições, compare preços e evite desperdício;
- Verifique apoios: ***manuais grátis***, ***tarifa social de eletricidade***, ***de internet***, passes escolares e programas municipais de atividades;
- Consolide ***créditos*** e antecipe renegociações com o banco;
- Aposte em lazer gratuito (museus, parques);
- Envolva os filhos em desafios de poupança (apagar luzes, reciclar) ligados a um objetivo comum, como as ***férias***, por exemplo.

Saldo Positivo