



Dicas de poupança para diferentes momentos da sua vida

Reunimos um conjunto de dicas de poupança para aplicar no dia a dia. Saiba também como poupar nos impostos, na saúde e nas viagens.

1. Como poupar nas contas da casa

Água

1. Mantenha a canalização em bom estado e faça manutenção para evitar fugas de água.
2. Feche sempre bem as torneiras e verifique se há torneiras que pingam.
3. Opte por autoclismos com dispositivo de dupla descarga e evite descargas desnecessárias.
4. Utilize as máquinas de lavar louça e roupa com a carga completa.

5. Ao lavar a louça, os dentes ou tomar banho, feche a torneira sempre que não estiver a utilizar água.

Luz

6. Opte por lâmpadas economizadoras, preferencialmente LED, e aproveite a luz natural.
7. Desligue da tomada os aparelhos que não estiverem em uso e as luzes.



8. Coloque o frigorífico longe de fontes de calor e limpe regularmente a acumulação de gelo. A temperatura ideal para conservar os alimentos e poupar é entre os 3°C e os 5°C.

9. Lave a roupa a 40°C e seque a roupa ao ar livre.

10. Opte por eletrodomésticos eficientes.

11. Compare fornecedores e as tarifas e troque pela opção mais económica.

12. Sempre que possível reutilize a água.

Telecomunicações

13. Esteja sempre atento aos preços dos fornecedores, tente negociar com o seu fornecedor ou mude, se não estiver no período de fidelização.

14. Preste sempre atenção às faturas, mesmo que estejam em débito direto.

15. Lembre-se de cancelar os serviços adicionais oferecidos no início do contrato, mas que se tornam permanentes.

16. Sempre que se sentir lesado, queixe-se.



2. Como poupar na alimentação

1. Vá ao supermercado com uma lista de compras, e sem fome. E peça sempre faturas.

2. Faça um plano semanal tanto para as refeições em casa, como para as refeições que leva para o trabalho.

3. Prefira tomar o pequeno-almoço em casa e leve marmita e snacks para o trabalho.

4. Compre produtos de marca branca.

5. Leve sacos reutilizáveis para o supermercado.

6. Opte por alimentos saudáveis e naturais, evite refeições congeladas e pré-cozinhadas.

7. Coma frutas e vegetais com mais frequência.

8. Leve uma garrafa de água de casa.

9. Sempre que almoçar ou jantar fora, peça fatura.



3. Como poupar nas viagens

1. Monitorize os preços dos bilhetes durante alguns dias para perceber as tendências e compre com pelo menos 2 meses de antecedência.

2. Consulte os comparadores para bilhetes e alojamento em modo anónimo.

3. Subscriba as newsletters das companhias aéreas para acompanhar as promoções.

4. Tenha flexibilidade nas datas e nas escalas e acompanhe as promoções de última hora.

5. Faça as reservas de alojamento com antecedência.

6. Considere viajar de autocarro para distâncias mais curtas.

7. Aproveite os descontos para famílias e grupos e as compras antecipadas dos bilhetes de comboio em Portugal.



4. Como poupar em lazer e cultura

1. Verifique se é cliente de serviços parceiros em cinemas e casas de concertos. Se costuma ir com frequência ao cinema, pode fidelizar-se com cartão de cliente.

2. Quando for ao cinema, leve os snacks de casa ou vá numa sessão a seguir ao jantar.

3. Pesquise por passeios gratuitos.

4. Informe-se sobre os dias com entradas gratuitas nos museus e os dias com descontos nas cadeias de cinema.

5. Prefira atividades ao ar livre, principalmente durante o verão.

6. Aproveite os descontos para famílias e grupos.



5. Como poupar na educação

1. Verifique na sua empresa se pode usufruir de títulos de compensação salarial para pagar as despesas relacionadas com educação usufruindo de benefícios fiscais.

2. Prepare em casa os lanches dos seus filhos, tanto da manhã como da tarde.

3. Aproveite os saldos para comprar roupas e sapatos.

4. Faça uma lista dos materiais escolares e compre com antecedência.



6. Como poupar nas compras

1. Não faça compras por impulso, planeie as compras de roupas e sapatos com antecedência.

2. Frequente outlets.

3. Evite *fast fashion* e prefira peças de maior qualidade e mais duradouras.

4. Saiba aproveitar os saldos a seu favor, faça uma lista dos artigos que pretende comprar e das lojas ou sites onde pretende comprar.



7. Como poupar nos impostos

IMI

1. Pode pedir reavaliação do valor patrimonial (VPT), até 31/12 e assim reduzir o valor que paga pelo IMI.

2. Pode pedir desconto familiar de IMI, para famílias com filhos a cargo (até aos 25 anos sem rendimento).

IRS

3. Pode deduzir as despesas gerais familiares, de saúde, educação e formação, rendas de estudantes

deslocados, imóveis, pensões de alimentos e lares.

4. Peça sempre fatura com NIF.

IVA

5. Despesas em restaurantes, alojamentos, cabeleireiro, oficinas de reparação automóvel, veterinário ou passes de transportes públicos também contam para as deduções à coleta. Peça sempre fatura com NIF.



8. Como poupar na saúde e bem estar

1. Elimine o cigarro, reduza doces, carne, álcool e as refeições por impulso e fora de casa.

2. Pratique atividades físicas ao ar livre.

3. Vá regularmente ao seu médico de família e faça os check ups anuais.

4. Sempre que possível e se estiver de acordo com a recomendação médica, peça os medicamentos genéricos.

5. Se tem seguro de saúde, ajuste-o às suas necessidades reais e familiares.