



## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

<b>I. ÁGUA</b> Conheça seis formas de reduzir o consumo.	<b>II. ELETRICIDADE</b> Poupe na conta da luz seguindo as nossas 18 dicas.	<b>III. ALIMENTAÇÃO</b> Saiba como pode diminuir a conta do supermercado.	<b>IV. GÁS</b> Veja como pode reduzir o consumo de gás no fogão e esquentador.	<b>V. AUTOMÓVEL</b> Descubra como reduzir os custos com seguros e gasolina.	<b>VI. SERVIÇOS FINANCEIROS</b> Veja como pode poupar nas comissões.	<b>VII. IMPOSTOS</b> Aproveite todas as deduções e poupe milhares de euros no IRS.	<b>VIII. TELECOMUNIC.</b> Sete dicas para reduzir os encargos com o telemóvel e internet.	<b>IX. LAZER</b> Sugestões de atividades lúdicas e culturais 'low cost'.	<b>X. FÉRIAS</b> Como fazer férias sem derrapar o orçamento.	<b>XI. SAÚDE</b> Poupe em alguns cuidados sem prejudicar a sua saúde.	<b>XII. ROUPA</b> Conheça cinco conselhos para poupar no guarda-roupa.
---	---	--	---	--	---	---	--	---	---	--	---

### I. ÁGUA

#### 1. INSTALE REDUTORES DE CAUDAL NAS TORNEIRAS E CHUVEIROS

Para obter poupança adicional no consumo de água pode instalar redutores de caudal nas torneiras e chuveiros. Este gesto pode levar que a fatura anual da água seja 40% mais barata, de acordo com o site [Eco Casa](#).

#### 2. FECHAS TORNEIRAS

Ao lavar os dentes, as mãos, os pratos ou a roupa, não deixe a água a correr desnecessariamente. Por exemplo, quando estiver a lavar os dentes pode utilizar um copo e assim ajudar a diminuir o consumo de água desta tarefa.

#### 3. CUIDADO COM AS TORNEIRAS QUE PINGAM

Verifique sempre se fechou as torneiras quando fizer a barba ou lavar as mãos. Uma torneira a pingar pode representar cerca de 6.000 litros anuais de desperdício, de acordo com a EPAL.



## CONSELHOS PARA POUPAR



**POUPE ATÉ 500 EUROS EM ÁGUA**

com bons hábitos de utilização e os dispositivos certos, diz a Deco.

#### UM CONSELHO

Meça os consumos das torneiras e chuveiros antes de comprar dispositivos economizadores, aconselha a Deco. Nas torneiras e chuveiros, verifique o tempo que demora a encher um recipiente com um litro de água. Depois divida 60 pelo tempo anotado. Se o débito for elevado, ou seja, exceda os nove litros por minuto, instale limitadores de fluxo. A Deco aconselha também a instalar, mesmo se o fluxo exceder seis litros por minuto.



## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

### 4. COLOQUE UMA GARRAFA NO AUTOCLISMO

Ao colocar uma garrafa de água de 1,5 litros no autoclismo é possível reduzir o consumo, em média, 7.000 litros e, com isso, diminuir a conta da água. No entanto, verifique se a descarga resultante é suficiente, de modo a evitar duplas descargas.

### 5. APROVEITE TODA A ÁGUA

Todos os dias desperdiçamos água, nomeadamente no duche, antes de a água quente começar a correr. Por isso, passe a aproveitar essa água, assim como a da chuva para vários fins, como por exemplo: para regar as plantas, para lavar o chão ou o carro.

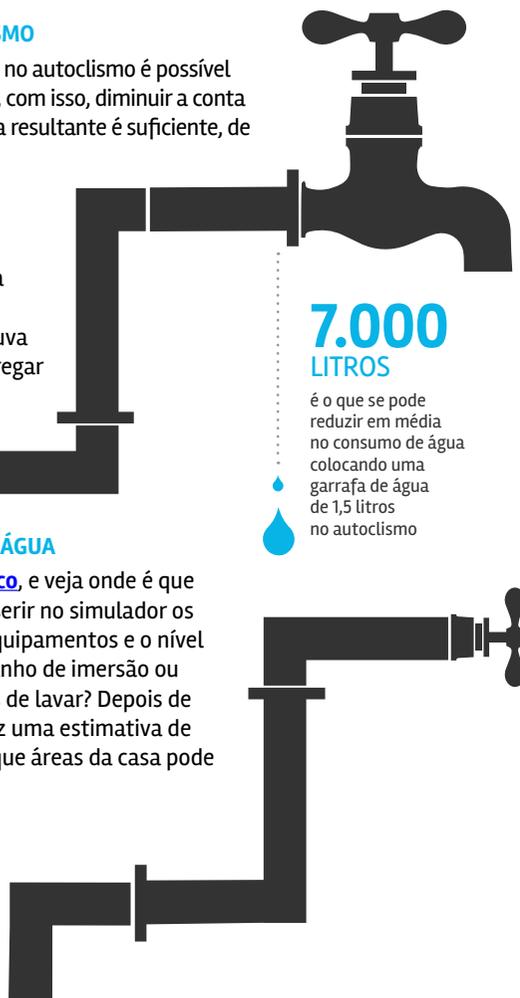
### 6. VEJA ONDE ESTÁ A DESPERDIÇAR MAIS ÁGUA

Faça uma simulação, no [simulador da Deco](#), e veja onde é que está a desperdiçar água. Para tal, deve inserir no simulador os dados específicos sobre o uso de vários equipamentos e o nível de eficiência, como por exemplo: Toma banho de imersão ou duche? Quantas vezes utiliza as máquinas de lavar? Depois de colocar os seus consumos, o simulador faz uma estimativa de quanto gasta, quanto pode poupar e em que áreas da casa pode ter consumos mais moderados.



### RENTABILIZE A ÁGUA

Aproveite a água desperdiçada todos os dias no duche para lavar o carro



**7.000  
LITROS**

é o que se pode reduzir em média no consumo de água colocando uma garrafa de água de 1,5 litros no autoclismo

## II. ELETRICIDADE

### 7. PINTE AS PAREDES E OS TETOS DE CORES CLARAS

Este pequeno truque pode fazer a diferença na conta da eletricidade. Pintar as paredes e os tetos com cores claras, ajuda a refletir a luz natural e a evitar o uso da artificial.

### 8. EVITE 'ABAT-JOURS' MUITO OPACOS

Quando comprar um candeeiro, evite 'abat-jours' opacos porque obrigam à utilização desnecessária de lâmpadas mais potentes e, conseqüentemente, mais gasto de energia.

### 9. APOSTE NUM BOM ISOLAMENTO PARA AS JANELAS

Se vai construir uma casa de raiz ou fazer obras, não poupe no isolamento de todos os acabamentos exteriores. Ganhará em conforto e poupará dinheiro em climatização. Instale janelas com vidro duplo ou janelas duplas e caixilharias com corte térmico. Para tapar fugas ou diminuir as infiltrações de ar de portas e janelas, pode utilizar materiais fáceis e baratos como o silicone, massa ou fitas isolante.

### 10. NO INVERNO MAXIMIZE A EXPOSIÇÃO SOLAR

É uma forma de reduzir a necessidade de aquecimento e a utilização de iluminação artificial, levantando os estores e abrindo os cortinados.

**NO INVERNO**  
maximize a exposição solar



**SABIA QUE**

**25%  
A  
30%**

das necessidades de aquecimento se devem às perdas de calor que se originam nas janelas, de acordo com o Guia da Eficiência Energética, da ADENE – Agência para a Energia.





## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

### 11. NO VERÃO FAÇA O OPOSTO

No verão utilize estores exteriores, para reduzir a necessidade de refrigeração condicionada. Evite também a entrada de raios solares diretos durante o dia e facilite a ventilação natural durante a noite, abrindo as janelas em lados opostos da casa.

### 12. CONHEÇA O OPERADOR QUE OFERECE A MELHOR TARIFA

Para saber qual a operadora de eletricidade com melhores preços tendo em conta o seu perfil de consumidor, pode fazer uma [simulação na ERSE](#) – Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos. Também pode utilizar o simulador da Deco.

### 13. TIRE PARTIDO DA TARIFA BI-HORÁRIA

Se os seus consumos são muito intensivos, e já não tem muita margem de manobra para reduzi-los, opte pela tarifa bi-horária. Nesta modalidade, o preço da eletricidade nas horas vazias (noites e fim-de-semana) é mais barato do que nas horas cheias.

### 14. PRIVILEGIE AS LÂMPADAS ECONOMIZADORAS

Evite as lâmpadas incandescentes. Apesar de serem mais baratas do que as restantes, apresentam maior consumo elétrico, porque deixam sair muito calor, e têm uma menor duração. Prefira lâmpadas de halógeno, LED ou fluorescente, consoante a divisão da casa e a necessidade de iluminação.



#### ENTRE 15 A 20%...

É quanto pode poupar na fatura da eletricidade caso escolha a iluminação correta para cada divisão da casa, de acordo com a Adene.

### POUPE ATÉ 4,8%

Estima-se que em cada lar português se consuma, em média, 193 kWh/ano em 'stand-by' e 'off-mode', o que corresponde a um peso de cerca de 4,8% na fatura energética anual, de acordo com o site Ecocasa. A Deco disponibiliza um site onde pode fazer simulações dos consumos em 'stand-by' e em 'off-mode'. [Aqui.](#)



### POUPE ATÉ 58€

A tradicional lâmpada de 60 W (que custa cerca de 1,2 euros) proporciona a mesma luz que uma lâmpada fluorescente compacta de 11 W (cerca de 7 euros), que é de baixo consumo. Se tivermos em consideração que o tempo de vida útil destas últimas é bastante superior às primeiras, a poupança anual será de quase 58 euros, segundo o "Guia da Eficiência Energética", da Adene.



### 15. EVITE O 'STAND-BY' E OS CONSUMOS "FANTASMA"

Desligue completamente os aparelhos quando não estão em uso e evite deixá-los em modo 'stand-by'. Os equipamentos estão em 'stand-by' quando estão a consumir energia, sem estarem a desempenhar uma função e tendo indicação de consumo (tem luz de presença ligada). Os consumos fantasma (off-mode) dizem respeito ao consumo de energia do equipamento, sem este estar a desempenhar a sua função e sem haver a indicação de estar a consumir, mas continua ligado à tomada. Uma ideia para poupar nestes consumos é adquirir fichas triplas com botão 'on' e 'off', de forma a poder desligar os equipamentos quando não está ninguém em casa, sem tirá-los da tomada.

### 16. FAÇA AS CONTAS ANTES DE COMPRAR UM ELETRODOMÉSTICO

Se vai comprar um eletrodoméstico procure adquirir um com etiqueta energética classe A. Porém, se está em dúvida entre um modelo classe A+++ , mais caro, e outro classe A+, mais barato, a Deco ensina a fazer as contas, para ver se compensa: multiplique o consumo anual (kWh/annum) mencionado na etiqueta energética pelo valor do kWh da sua tarifa de eletricidade. Veja qual é que fica mais barato ao fim de um ano e ao fim de 10 anos.

### 17. PREFIRA TEMPERATURAS MAIS BAIXAS NAS MÁQUINAS

Sabia que as máquinas de lavar loiça e roupa são dos eletrodomésticos que mais consomem energia? Cerca de 90% desse consumo corresponde ao aquecimento da água, por isso, é importante que prefira sempre as temperaturas mais baixas. Procure utilizar as máquinas quando estão totalmente cheias, caso contrário, utilize os programas económicos.



## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

### 18. MANTENHA A MÁQUINA DE LAVAR LOIÇA IMPECÁVEL

Uma boa manutenção melhora o comportamento energético dos equipamentos, por isso, limpe frequentemente o filtro da máquina de lavar loiça. Mantenha sempre cheios os depósitos de abrillantador e sal, pois reduzem o consumo de energia na lavagem e secagem, respetivamente.

### 19. NÃO ABRA O FORNO DESNECESSARIAMENTE

Se estiver a cozinhar no forno, deve evitar abri-lo desnecessariamente, uma vez que sempre que o faz está a perder no mínimo 20% da energia acumulada no seu interior. Desligue o forno uns minutos antes de terminar o tempo, porque o calor acumulado serve para terminar o cozinhado.

### 20. TROQUE O FORNO PELO MICROONDAS

Sempre que possível, troque o forno pelo microondas, porque reduz o consumo de energia em cerca de 60 a 70%, para além de poupar tempo, diz a Adene.

### 21. PASSE GRANDES QUANTIDADES DE ROUPA

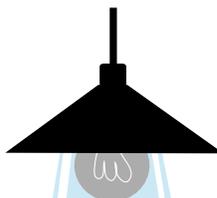
Aproveite o aquecimento do ferro para passar grandes quantidades de roupa de uma só vez, evitando ter que o ligar muitas vezes para pequenas quantidades de roupa.

### 22. MANTENHA A TEMPERATURA CONFORTÁVEL

Segundo a Agência para a Energia, 20° é suficiente para manter o conforto numa casa. Nos quartos a temperatura pode variar entre os 15°C e os 17°C. Ligue o aquecimento só após ter arejado a casa e fechado as janelas.

### 23. TROQUE O AQUECEDOR ELÉTRICO POR UM A GÁS

A conta da eletricidade dispara no Inverno? Provavelmente é porque nesta estação os aquecedores estão ligados durante muito tempo. Se é o seu caso, equacione trocar o aquecedor elétrico por um a gás. São mais económicos e aquecem o ambiente mais depressa que os aquecedores elétricos.



#### 22% DO CONSUMO

Cerca de 22% do consumo de energia em casa de uma família portuguesa é destinado ao aquecimento do ambiente, diz a Adene.

## III. ALIMENTAÇÃO



Se levar uma lista, corre menos riscos de adquirir bens desnecessários

### 24. ORGANIZE UM MENU

Uma ideia que vai fazer com que poupe dinheiro é estipular um menu para cada dia da semana. Depois, veja quais os ingredientes que vai necessitar para confeccionar as refeições, o que já tem e compre só o que necessita.

### 25. FAÇA UMA LISTA DE COMPRAS

Antes de ir às compras no supermercado, prepare uma lista dos produtos que tem de comprar. Se levar uma lista, corre menos riscos de adquirir bens desnecessários, muitas vezes caros.



## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

### III. ALIMENTAÇÃO

#### 26. NÃO VÁ ÀS COMPRAS COM FOME

Se for ao supermercado de barriga vazia, as hipóteses de comprar comida por impulso, que não necessita e que nem sempre são as escolhas mais saudáveis, é bastante superior.

#### 27. SAIBA QUAL É O SUPERMERCADO MAIS BARATO

Quer saber qual é o supermercado com melhores preços perto de si? A Deco disponibiliza um simulador que indica qual a loja que pratica preços mais baratos, tendo em conta o cabaz escolhido. Para tal, deve indicar qual é o distrito e escolher os produtos.

#### 28. UTILIZE A CALCULADORA

Não tenha vergonha! Hoje em dia todos os telemóveis e 'smartphones' têm calculadoras, por isso, para garantir que não ultrapassa o orçamento estipulado para as compras, vá fazendo as contas. Se estiver a atingir o limite, comece a cortar nos itens menos importantes.

#### 29. LEVE OS SEUS SACOS PARA AS COMPRAS

Não se esqueça. Até pode ter sempre um saco para as compras no automóvel ou na carteira, mas ao levar sempre o seu próprio saco está a poupar, pelo menos, 10 cêntimos – o preço dos sacos que os supermercados vendem.

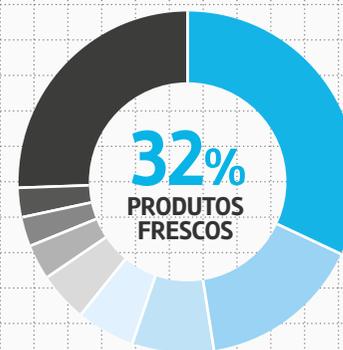
#### 30. USE E ABUSE DOS DESCONTOS... COM INTELIGÊNCIA

Esteja sempre atento aos descontos e promoções, através dos 'sites' que agregam esta informação e dos folhetos dos supermercados.

#### 31. NÃO COMPRE SÓ PORQUE ESTÁ EM PROMOÇÃO

Nem sempre é boa ideia comprar um artigo só porque está com um desconto. Se adquirir um bem que não precisa só porque está com um bom preço, na realidade, não está a poupar, mas antes a gastar dinheiro desnecessariamente.

### QUAIS SÃO AS PRINCIPAIS DESPESAS DAS FAMÍLIAS NO LAR?



15,6	MERCEARIA
7,8	PRODUTOS LÁCTEOS
5,5	HIGIENE PESSOAL
4,8	LIMPEZA CASEIRA
3,2	BEBIDAS COM ÁLCOOL
2,7	BEBIDAS SEM ÁLCOOL
2,7	CONGELADOS E REFEIÇÕES PRÉ-PREPARADAS
25,5	OUTROS

Dados: Pordata, 2º trimestre de 2015

#### 32. TENHA ATENÇÃO AOS DESCONTOS

É importante que tenha a ideia se está realmente a poupar dinheiro. Para saber se realmente é uma boa compra deve ter uma noção do preço que custa o bem sem estar com desconto.

## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

## III. ALIMENTAÇÃO

## 33. EVITE LEVAR AS CRIANÇAS

Nem todas as pessoas têm a possibilidade de deixar as crianças com alguém, mas o ideal é não levá-las às compras. Além de tornarem as compras num momento stressante, acabam por pedir-lhe para comprar mais produtos do que aqueles que contava e, eventualmente, poderá acabar por ceder.

## 34. CONSUMA FRUTA E LEGUMES DA ÉPOCA

É possível poupar ao consumir fruta e legumes da época. Por exemplo, em outubro coma romã, framboesa, laranja, maçã, uva, limão, feijão-verde, beterraba, brócolos ou espinafres.

## 35. ESCOLHA UM CESTO EM VEZ DE UM CARRINHO

É um truque para enganar a mente e levar à poupança: quando for às compras, prefira um cesto em vez do carrinho. Assim, mesmo que se sinta tentado a levar mais do que necessita, não terá espaço.

## 36. SEJA CRIATIVO NA COZINHA

Aproveite toda a comida que sobra para os dias seguintes, fazendo novas receitas e combinações com as sobras do dia anterior.

## 37. ORGANIZE O FRIGORÍFICO SEMANALMENTE

Habitue-se a organizar o frigorífico todas as semanas, para saber tudo o que está em falta. Desta forma, poupa e não deixa estragar comida.

## 38. FECHÉ SEMPRE BEM A PORTA DO FRIGORÍFICO

Se ficar aberta, há maior desperdício de energia para manter a temperatura e os alimentos vão estragar-se. Outros gestos, como não manter a porta aberta enquanto pensa no que vai tirar, nem abrir e fechar repetidas vezes, também ajudam a poupar.

'BLOGS'  
DE RECEITAS  
SAUDÁVEIS  
E 'LOW COST'

Inspire-se em alguns 'blogs' de receitas saudáveis e 'low cost', como o [Cinco Sentidos na Cozinha](#), as [Receitas da Patanisca](#) ou [As Minhas Receitas](#).

## 39. MANTENHA A DESPENSA ARRUMADA

Tenha a despensa organizada, colocando os itens que mais utiliza mais acessíveis e os que usa menos e são maiores lá atrás. Organize os itens por grupos: os artigos para comer à vista e os restantes mais escondidos. Para saber sempre o que ainda tem e o que está em falta, tenha sempre um inventário da despensa atualizado.

## 40. DESCONGELE OS ALIMENTOS ANTES DE OS COZINHAR

Lembre-se de tirar, de manhã, do congelador os alimentos que vai cozinhar à noite. Assim, poupa energia ao não recorrer ao micro-ondas e também poupa tempo.

## 41. FAÇA VOCÊ MESMO

Bolos, cereais, bolachas, massa de piza... existe uma panóplia de alimentos que podem ser comprados no supermercado ou feitos em casa. Embora a primeira hipótese seja mais prática, a segunda é mais barata, saudável e saborosa.



## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

## IV. GÁS

## 42. TENHA CUIDADO AO COZINHAR

Cozinhe sempre no bico do fogão adequado, ou seja, não coloque uma panela pequena no bico maior. Sempre que possível escolha as bocas pequenas, porque consomem menos gás e tape os tachos e panelas quando está a cozinhar. Sem tampa gasta mais quatro vezes energia.

## 43. CONHEÇA A TARIFA MAIS BARATA DE GÁS NATURAL

O simulador de preços de gás natural da ERSE – Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos – permite calcular o valor anual da fatura de gás natural, com as diversas ofertas tarifárias disponíveis ao consumidor.

## 44. REDUZA A TEMPERATURA DO ESQUENTADOR NO VERÃO

Se não precisa de tomar banho com água muito quente no verão, reduza a temperatura do esquentador, para que quando a torneira da água quente estiver totalmente aberta, a água saia à temperatura desejada.

## 45. DÊ USO À PANELA DE PRESSÃO

Utilize a panela de pressão a cozinhar alimentos, uma vez que permite a redução do tempo de confeção e, consequentemente, poupar no gás.

## 46. ATENTE ÀS PROMOÇÕES DAS BOTIJAS

Se utiliza gás de botija, esteja atento às promoções que, por vezes, as cadeias de supermercados fazem.



NÃO COLOQUE UMA  
PANELA PEQUENA NO  
BICO MAIOR. SEMPRE  
QUE POSSÍVEL ESCOLHA  
AS BOCAS PEQUENAS,  
PORQUE CONSOMEM  
MENOS GÁS

## V. AUTOMÓVEL

## 47. EXPERIMENTE OS COMBUSTÍVEIS 'LOW COST'

Em abril de 2015 entrou em vigor uma legislação que obriga todos os postos de abastecimento a disponibilizar combustível simples ('low cost'). Estes cumprem os requisitos obrigatórios por Lei, mas não têm aditivos e são mais baratos.

## 48. USE OS TRANSPORTES PÚBLICOS

Isto não se aplica a todas as pessoas, mas se vive na mesma cidade em que trabalha, ou se é bem servido de uma rede de transportes públicos, comece a deixar o carro em casa para ir trabalhar. O dinheiro que poupa em combustível e desgaste do automóvel vai compensar.

## 49. TENHA UMA CONDUÇÃO EFICIENTE

Se quer poupar combustível, siga algumas regras de condução. Por exemplo: Ligue o motor imediatamente antes do início da viagem e desligue-o sempre que ficar parado mais do que um minuto. Conduza a uma velocidade constante e com suavidade, evitando acelerações e travagens bruscas. Conheça os [conselhos do IMTT](#) para ter uma eco condução.

## 50. TENHA A MANUTENÇÃO DO CARRO EM DIA

Ao ter alguns cuidados de manutenção com a sua viatura está a evitar estragos maiores. É, por isso, importante verificar sempre a pressão dos pneus, alinhar a direção, mudar o óleo e verificar as borrachas de vedação do carro.

## 51. EVITE O AR CONDICIONADO

O ar condicionado faz aumentar o consumo de combustível, por isso, procure utilizá-lo com alguma parcimónia. Uma dica para não ter de o ligar sempre é tentar estacionar à sombra, para evitar o sobreaquecimento.



## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

### V. AUTOMÓVEL



#### 52. OPTE POR UM SEGURO 'LOW COST'

Ao escolher um seguro 'low cost' pode baixar consideravelmente a fatura, mas atenção que o atendimento é feito exclusivamente por telefone ou email.

#### 53. ESCOLHA O POSTO DE COMBUSTÍVEL MAIS BARATO

Postos de combustível com metros de distância podem praticar preços diferentes. Saber onde é que o combustível é mais barato pode fazer a diferença ao final do ano.



#### ONDE ENCONTRAR OS PREÇOS MAIS BARATOS?

[Preço dos Combustíveis Online](#)

[Mais Gasolina](#)

[Kquanto Kusta](#)

#### 54. ADIRA AO CARPOOLING

O 'carpooling' significa partilhar automóvel com outras pessoas, que tenham destinos e horários semelhantes. Partilha-se a boleia, o custo do combustível e despesas de portagens, se as houver. Esta é uma solução muito utilizada para quem vai fazer viagens longas.

#### ONDE ENCONTRAR BOLEIAS?

Se utiliza o automóvel para ir para o trabalho, pode perguntar na sua empresa quem mora na mesma zona, para que possam partilhar o automóvel e as despesas. No caso de viagens longas, existem alguns 'sites' onde pode "oferecer" e "pedir" boleia.

[Carpoolworld](#)

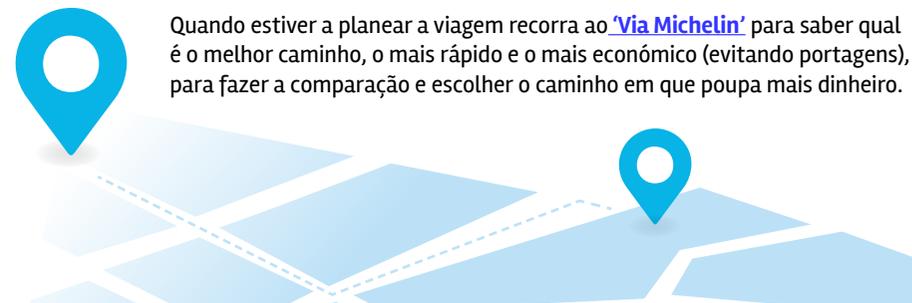
[Bla Bla Car](#)

[Boleia.net](#)



#### 55. DE VIAGEM ESCOLHA O MELHOR PERCURSO

Quando estiver a planear a viagem recorra ao ['Via Michelin'](#) para saber qual é o melhor caminho, o mais rápido e o mais económico (evitando portagens), para fazer a comparação e escolher o caminho em que poupa mais dinheiro.



## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

## VI. SERVIÇOS FINANCEIROS

**56. ADIRA AO 'HOMEBANKING'**

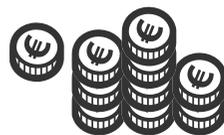
Ao aderir ao 'homebanking' está a poupar em alguns serviços bancários, como por exemplo: fazer transferências, requisitar cheques ou dar ordens de bolsa, uma vez que as comissões cobradas neste canal são muitas vezes mais baixas do que as praticadas aos balcões.

**57. CONSULTE OS PREÇÁRIOS DOS BANCOS**

Para saber quanto é que vai pagar por um serviço e qual é a melhor via para o fazer é importante que consulte sempre os preços dos bancos. Estes estão disponíveis nos balcões e nos respetivos 'sites'.

**58. ADIRA AOS DÉBITOS DIRETOS**

Todos os bancos disponibilizam este serviço de forma gratuita, por regra. Esta é uma boa forma de evitar esquecer-se dos limites das datas de pagamentos das suas contas e, assim, não ficar com os serviços cortados e pagar multas.

**O QUE FAZER  
COM A POUPANÇA?  
CONHEÇA TRÊS  
SUGESTÕES**

- a Amortizar:** Se a taxa de juro do produto onde pretende investir for inferior à do crédito à habitação, prefira amortizar no empréstimo.
- b Investir:** Aplique o dinheiro que conseguiu poupar num produto de aforro que pague, pelo menos, uma taxa de juro acima da inflação.
- c Gastar:** Poupar é uma forma de alcançar objetivos que requerem algum dinheiro, como fazer umas férias de sonho, comprar um automóvel que há muito pretendia ter.

**59. TENHA UMA CONTA-BASE**

A "conta-base" é um serviço que muitos bancos disponibilizam. Mediante o pagamento de uma comissão, o cliente tem acesso a um conjunto de serviços, como a manutenção e gestão da conta, cartão de débito, serviço 'homebanking', entre outros. Descubra no preçário se pode poupar dinheiro.

**60. SEGUROS: CUIDADO COM A DUPLA CONTRATAÇÃO DE COBERTURAS**

Muitas vezes, sem saber, há pessoas que têm mais do que um seguro que cobre o mesmo risco. Acaba por estar a pagar duas vezes sem necessidade, uma vez que as indemnizações não são cumulativas.

**61. INFORME-SE DOS SEGUROS DOS CARTÕES DE CRÉDITO**

Sabia que muitos cartões de crédito têm seguro de acidentes pessoais ou responsabilidade civil? Antes de subscrever um novo seguro, analise bem as apólices que já tem porque pode já ter a cobertura necessária.

**62. VÁRIAS APÓLICES NUMA SÓ SEGURADORA**

Em vez de ter um seguro em cada seguradora, experimente agregar todos os seguros na mesma companhia. Muitas empresas oferecem descontos caso adquira vários produtos. Faça as contas e veja se compensa.

**63. PAGAMENTO ANUAL DOS SEGUROS**

Na maior parte dos seguros pode pagar mensalmente, trimestralmente, semestralmente ou anualmente. Se tiver essa possibilidade, opte por pagar anualmente, porque sai consideravelmente mais barato.



## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

### VII. IMPOSTOS



#### 64. PEÇA SEMPRE FATURA COM NÚMERO DE CONTRIBUINTE

É um pequeno gesto, mas que fará toda a diferença na hora de fazer a declaração de IRS. Atualmente, por causa das deduções gerais familiares, quase todas as despesas podem ser deduzidas no IRS. Além disso, ainda pode ganhar um automóvel no sorteio das Finanças.

#### 65. CONSULTE O E-FATURA COM REGULARIDADE

Deve ir com alguma regularidade ao E-fatura para verificar se as despesas foram bem categorizadas e validar despesas pendentes. Desta forma garante que não perde nenhuma dedução.

#### 66. APROVEITE TODAS AS DEDUÇÕES

Quase tudo dá para ajudar a poupar no IRS: Despesas gerais familiares, saúde, educação, juros de crédito à habitação, rendas, lares, pensão de alimentos, restauração, hotelaria, mecânico, esteticista ou cabeleireiro, PPR, donativos ou obras de reabilitação urbana.

#### 67. CONHEÇA AS ISENÇÕES E DESCONTOS NOS IMPOSTOS

Imposto automóvel ou IMI. Estes são alguns exemplos de impostos que nem todas as pessoas têm de pagar ou que podem ter descontos. Informe-se.

#### 68. PAGUE OS IMPOSTOS A HORAS

Sabia que um atraso na entrega do IRS pode representar uma coima que pode ir dos 150 aos 3.750 euros? Este é apenas um exemplo. As Finanças não perdoam atrasos à regularização de impostos, por isso, saiba sempre quando tem de pagar as suas contribuições e poupe em coimas.

#### 69. RECEBA O SUBSÍDIO DE REFEIÇÃO POR CARTÃO

Sabia que se receber o subsídio de refeição por cartão, só começa a pagar imposto sobre esse rendimento a partir dos 6,83 euros? Se receber em numerário começa a pagar após 4,27 euros.

UM CASAL COM UM RENDIMENTO COLETÁVEL DE 20.000 EUROS PODE POUPAR NO MÁXIMO **2.233 EUROS** NO PRÓXIMO IRS.

#### QUANTO PODE POUPAR NO IRS?

O valor depende dos rendimentos do agregado familiar. Por exemplo, para os contribuintes com um rendimento coletável até 7.000 euros por ano não existem limites nas deduções. A partir deste montante o teto máximo de deduções resulta da aplicação de uma fórmula. Mas, por exemplo, um casal com um rendimento coletável de 20.000 euros pode poupar no máximo 2.233 euros no próximo IRS.



GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

VIII. TELECOMUNICAÇÕES



**70. SAIBA QUAL É O MELHOR TARIFÁRIO DE TELECOMUNICAÇÕES**

Quer saber qual é o melhor tarifário para o seu perfil? Faça uma simulação no [COM.escolha](#), o simulador da Anacom. Inclui televisão, Internet, telemóvel e telefone fixo.

**71. CONTRATE APENAS AQUILO QUE PRECISA**

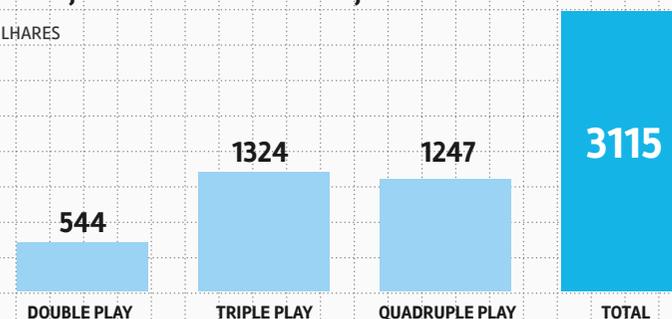
Existem tarifários para todos os bolsos. Se não precisa de internet tão rápida, poderá escolher um pacote com velocidade mais reduzida e poupar na conta mensal. O mesmo se aplica a televisão ou telemóvel. Pague só aquilo que consome e não desperdice.

**72. AGREGUE TODA A FAMÍLIA NO MESMO PACOTE**

As operadoras de telecomunicações oferecem tarifários que incluem televisão, internet, telefone fixo e telemóvel ('quadruple play'). Ao agregar toda a família no mesmo pacote de telecomunicações, os custos totais com as telecomunicações do agregado descem.

**NÚMERO DE SUBSCRITORES DE PACOTES DE SERVIÇOS DE TELECOMUNICAÇÕES**

EM MILHARES



Fonte: ANACOM, dados relativos ao 2º trimestre de 2015

**NO ESPAÇO DE UM ANO, O NÚMERO DE SUBSCRITORES DE SERVIÇOS 'QUADRUPLE PLAY' DUPLICOU.**

## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

## VIII. TELECOMUNICAÇÕES

## 73. INTERNET NO TELEMÓVEL: PROCURE PONTOS 'WIRELESS'

Costuma ultrapassar o 'plafond' disponível para utilização de dados móveis? A melhor forma de poupar é utilizar o Wi-Fi sempre que possível. Hoje em dia, muitos restaurantes, cafés e outros locais públicos disponibilizam senha para aceder à internet 'wireless'. Aproveite.

## 74. SAIBA O QUE CONSUME MAIS

Conhecimento é poder. Saiba o que consome mais dados móveis e evite fazê-lo, exceto quando está ligado ao Wi-Fi. Lembre-se: se não quer utilizar dados sem saber (atualizações de 'apps' ou notificações das redes sociais), desligue os dados móveis sempre que não está a utilizar o telemóvel.

## 75. NEGOCEIE COM AS OPERADORAS

O período de fidelização acabou? Aproveite para negociar melhores condições. Faça uma prospeção pelas restantes operadoras e depois contacte a empresa com a qual trabalha, para ver se consegue um desconto na mensalidade.

## 76. UTILIZE O SKYPE PARA FAZER CHAMADAS

Skype, facetime e outras formas de comunicação pela internet. Desde que esteja ligado à internet, recorra a estas ferramentas para comunicar com quem está longe, e assim não gasta dinheiro.



## IX. LAZER



## 77. PROCURE OS CUPÕES DE DESCONTO

Hoje em dia há inúmeros sites que agregam cupões de desconto em várias áreas, desde os restaurantes, aos tratamentos de beleza e hotéis. Aproveite-os para ter uns dias de lazer com desconto.

## 78. ENCONTRE OS DESCONTOS PARA AS SALAS DE CINEMA

Sabia que há cartões de crédito que oferecem descontos em determinadas salas de cinema? Ou operadoras de telecomunicações que oferecem o segundo bilhete na compra do primeiro? Informe-se sobre os descontos que existem no cinema.

## 79. APROVEITE AS BORLAS DOS MUSEUS

Em todo o País há vários museus, palácios e museus, geridos pela Direção Geral do Património, que pode visitar de borla no primeiro domingo de cada mês. Conheça a lista de museus e monumentos [aqui](#).



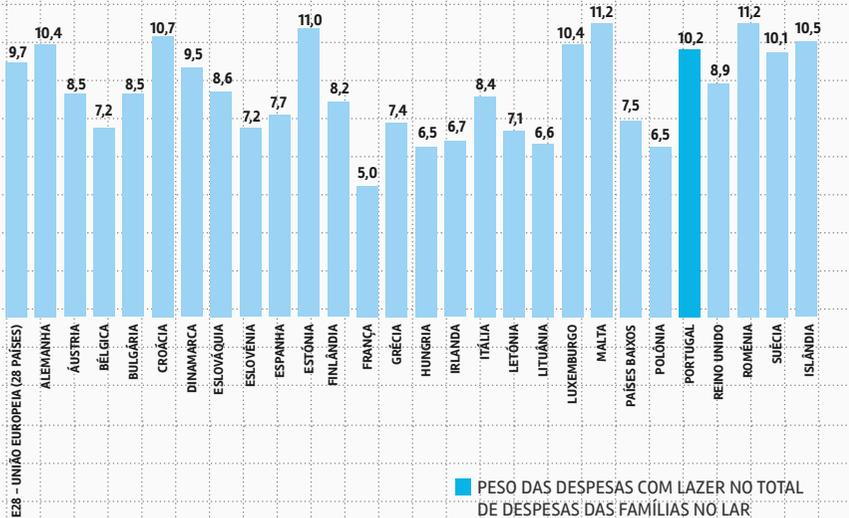
## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

### IX. LAZER



#### QUANTO SE GASTA EM ATIVIDADES DE LAZER?

EM PORCENTAGEM



Fonte: Pordata, 2013

#### 80. PROCURE EVENTOS GRATUITOS

Existem algumas páginas de internet que recolhem informação de atividades culturais gratuitas. Alguns exemplos são a Agenda Cultural dos Tesos, Cultura Grátis Lisboa e Cultura Grátis Porto. Para os mais pequenos, socorra-se do 'site' Ouriços e Estrelas.

#### 81. UTILIZE A 'APP' ZOMATO PARA ENCONTRAR RESTAURANTE BOM E BARATO

A aplicação Zomato permite encontrar informação sobre restaurantes, que vai desde o menú, os horários e, mais importante, os preços. Por isso, se quer um restaurante bom e barato, esta aplicação é bastante útil.

#### 82. APROVEITE PROMOÇÕES DOS GINÁSIOS

Para angariar clientes os ginásios fazem muitas vezes promoções, em que reduzem a mensalidade ou permitem o acesso a determinados serviços (massagens, aulas ou livre acesso, por exemplo) pelo mesmo preço.

#### 83. DIVIDA O 'PERSONAL TRAINER' COM OUTRAS PESSOAS

Gostava de ter um treino personalizado, mas não tem orçamento? Agora pode dividir o 'personal trainer' com amigos e, assim, poupar. Requer alguma organização, para que todos consigam treinar ao mesmo tempo, mas compensa financeiramente.

#### 84. ESTIPULE O ORÇAMENTO DO LAZER

Quando fizer o orçamento familiar, não se esqueça de incluir uma parcela para o lazer, que é fundamental. Caso contrário, vai acabar por gastar muito mais dinheiro do que tencionava.

#### 85. APOSTE NOS LIVROS ONLINE

Se não se importa de ler livros através do 'tablet' ou do 'smartphone', existem alguns sites de bibliotecas digitais, que permitem o acesso a livros de forma gratuita. São exemplo: [Google Books](#), [Biblioteca Digital Camões do Instituto Camões](#) ou o [Lê Livros](#).

## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

## X. FÉRIAS



## 86. TIRE FÉRIAS FORA DAS ÉPOCAS ALTAS

Se quer umas férias boas e baratas no estrangeiro, então o melhor é começar a procurar fora das épocas altas. Faça uma simulação em 'sites' como o [Skyscanner](#) para ver qual é a altura mais barata para viajar.

## 87. PLANEIE AS FÉRIAS COM ANTECEDÊNCIA

Se não quer ceder na altura em que vai tirar férias e pretende ir na época alta, então, um truque para poupar dinheiro é começar a planear o quanto antes. O ideal é ter tudo marcado em janeiro as férias para gozar em agosto, por exemplo.

## 88. APOSTE EM ALOJAMENTO 'LOW COST'

'Hostels', alojamento local ou campismo. São três formas de alojamento que são mais baratas, quando comparadas com o tradicional hotel. Se viajar em família ou com muitos amigos, provavelmente compensa alugar uma casa, uma vez que é uma forma de poupar em alojamento e também em alimentação.

## 89. ESTIPULE UM LIMITE MÁXIMO DE GASTOS

Se quer controlar os seus gastos então deve estipular um limite máximo para gastar por dia.



43%

## HÁ MAIS PORTUGUESES A FAZER FÉRIAS EM CASA

De acordo com o "Estudo de intenções de férias dos portugueses 2015", realizado pelo Instituto de Planeamento e Desenvolvimento do Turismo (IPDT), quase metade da população portuguesa (43%) gozou os dias de férias em casa. A percentagem subiu face às intenções registadas no ano passado.



GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

XI. SAÚDE



20 OU 35%  
MAIS BARATOS

Estes medicamentos são 20 ou 35% mais baratos do que o medicamento de referência, de acordo com informação veiculada no Portal da Saúde.



90. OPTE PELOS MEDICAMENTOS GENÉRICOS

Sempre que for possível, e se o seu médico recomendar, opte pelos medicamentos genéricos. Estes têm a mesma substância ativa, forma farmacêutica e dosagem do que o medicamento de referência, mas são mais baratos.

91. RECORRA À APP DO INFARMED

O Infarmed disponibiliza uma 'app' que ajuda os portugueses a poupar em medicamentos. Esta ferramenta permite que, no momento da aquisição do medicamento, possa identificar outros fármacos equivalentes, mas economicamente mais baratos. É gratuito.



92. RENEGOCIE O SEU SEGURO DE SAÚDE

Faça as contas: será que o seguro que está a pagar compensa? Está a utilizá-lo vezes suficientes para compensar o gasto? Para ajudá-lo, faça uma [simulação](#) na Deco, para saber se pode poupar nesta despesa.

93. O SEU CÔNJUGE TEM UM SEGURO DE SAÚDE?

Se tem um cônjuge, procure saber se ele tem um seguro de saúde (pela empresa) que também possa cobri-lo, ou vice-versa. Assim poupa na conta dos seguros.

94. TENHA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Comer bem, praticar desporto e evitar alguns comportamentos de risco (fumar, excesso de peso, consumir drogas ou álcool em excesso) ajudam não só a baixar o preço do seguro de saúde, como ainda a reduzir as despesas com saúde. Poupa a dobrar.



95. SEMPRE QUE POSSA RECORRA AO SNS

Sempre que possível, recorra ao Serviço Nacional de Saúde (SNS). Por vezes, o tempo de espera pode ser longo, mas o serviço nacional de saúde (além de ter outras vantagens associadas) é uma forma de poupar dinheiro em consultas.



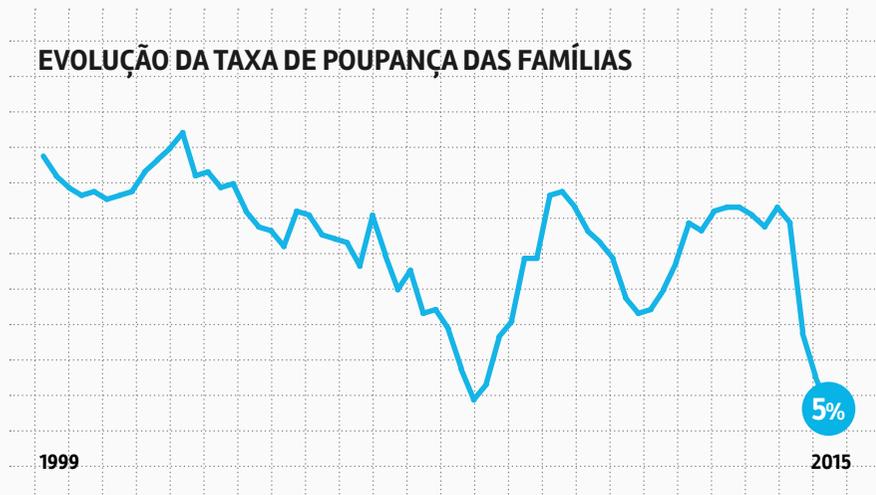
## GUIA: 100 DICAS DE POUPANÇA

### XII. ROUPA

#### 96. APROVEITE OS SALDOS

Aproveite as alturas de saldos para comprar peças essenciais no guarda-roupa, como um bom par de sapatos ou um casaco. O ideal é que identifique as peças que pretende adquirir antecipadamente e, assim que começar a época de saldos, comprar.

#### EVOLUÇÃO DA TAXA DE POUPANÇA DAS FAMÍLIAS



#### 97. LEMBRE-SE DAS PROMOÇÕES PONTUAIS

Existem determinadas alturas em que as lojas fazem descontos por ocasião de datas especiais, como por exemplo: o dia da mulher, da mãe, do pai ou da criança. Recentemente também chegou a Portugal a moda da Black Friday, que se realiza no final de novembro.

#### 98. SUBSCREVA A 'NEWSLETTER' DAS SUAS MARCAS FAVORITAS

Atualmente, as lojas fazem várias promoções durante o ano. Uma forma de estar atualizado sobre os descontos que pode usufruir é subscrevendo a 'newsletter' e assim receber na caixa do correio as principais novidades.

#### 99. VENDA ROUPA ANTIGA EM LOJAS DE SEGUNDA-MÃO

Liberte espaço no guarda-roupa e poupe na compra de novos "trapos" ao vender a roupa usada em lojas que vendem roupa em segunda-mão, como por exemplo: [Loja Baú](#), [Kid to Kid](#) ou [Roupeiro.pt](#).

#### 100. COMPRE NO SEU DIA DE ANIVERSÁRIO

Sabia que várias marcas dão descontos aos clientes que realizem compras no seu dia de aniversário ou nos dias circundantes? Esteja atento, muitas mandam mensagens para o telemóvel para alertá-lo.

