

POUPAR DINHEIRO

# Como Poupar no Supermercado: 15 Dicas Práticas para 2026

O Preço Certo • 2026-04-22 • 68 visualizações



Com a **inflação alimentar** a afetar os orçamentos familiares em Portugal, poupar no supermercado tornou-se uma prioridade. Neste guia, partilhamos **15 dicas práticas** que podem reduzir a sua conta mensal até 30%.

## 1. Compare Preços Antes de Sair de Casa

Ferramentas como o O Preço Certo permitem comparar preços entre Continente, Pingo Doce, Lidl, Auchan e dezenas de outros retalhistas. Em média, a diferença de preço do mesmo produto entre supermercados pode chegar a 40%.

## 2. Faça uma Lista e Cumpra-a

Estudos mostram que os consumidores que usam lista gastam, em média, 23% menos do que quem compra por impulso. Use o nosso simulador de cabaz para planejar as suas compras.

### **3. Aproveite Marcas Brancas**

As marcas próprias dos supermercados (Continente, Pingo Doce, etc.) são geralmente 30-50% mais baratas do que as marcas de referência, mantendo qualidade comparável.

### **4. Compre Produtos Sazonais**

Frutas e legumes da época são mais baratos e mais frescos. Morangos em maio, laranjas no inverno — alinhe o seu menu com a sazonalidade.

### **5. Use o Scanner de Produtos**

Com o scanner do O Preço Certo, pode digitalizar qualquer produto e ver instantaneamente onde é mais barato. Funciona com código de barras ou foto.

### **6. Evite Compras com Fome**

Parece simples, mas ir ao supermercado de estômago cheio reduz significativamente as compras por impulso — até 64% segundo um estudo da Cornell University.

### **7. Compare Preços por Unidade**

Nem sempre a embalagem maior é mais barata. Compare sempre o preço por kg ou por litro. O nosso comparador já calcula automaticamente o preço unitário.

### **8. Planifique Refeições Semanais**

O meal planning (planeamento de refeições) evita desperdício alimentar e compras desnecessárias. Dedique 15 minutos ao domingo para planejar a semana.

### **9. Aproveite Promoções com Inteligência**

Nem toda a promoção é um bom negócio. Use o painel de tendências para verificar se o preço promocional está realmente abaixo do histórico.

## **10. Congele Excedentes**

Comprou em quantidade com desconto? Congele o que não vai usar imediatamente. Pão, carne, legumes cozidos e até ervas aromáticas congelam bem.

## **11. Evite Pre-Preparados**

Saladas já lavadas, legumes já cortados e refeições prontas custam significativamente mais. Dedicar 10 minutos extra na cozinha pode poupar 40-60% nestes itens.

## **12. Faça Stock de Não-Perecíveis em Promoção**

Arroz, massa, conservas e produtos de limpeza têm longa validade. Quando estão em promoção, compre para 2-3 meses.

## **13. Use Cashback e Cartões de Fidelidade**

Os cartões Continente, Poupa Mais (Pingo Doce) e outros programas de fidelidade oferecem descontos acumulados que podem representar 5-10% de poupança anual.

## **14. Considere Mercados Locais**

Para frescos, os mercados municipais e feiras locais oferecem frequentemente preços mais competitivos e produtos mais frescos do que as grandes superfícies.

## **15. Defina um Orçamento Mensal**

Estabeleça um limite mensal para alimentação e monitorize os gastos. Uma família portuguesa de 4 pessoas pode alimentar-se bem com 400-500 EUR/mes, se for estratégica.

## Conclusao

Poupar no supermercado nao significa abdicar de qualidade. Com planeamento, comparacao de precos e habitos inteligentes, e possivel reduzir significativamente a conta mensal. Comece hoje a comparar precos no O Preco Certo.

## Perguntas Frequentes

### Quanto posso poupar por mes com estas dicas?

Dependendo dos seus habitos atuais, pode poupar entre 50 e 150 EUR por mes, aplicando consistentemente estas estrategias.

### Qual e o supermercado mais barato em Portugal?

Depende dos produtos que compra. O Lidl e Auchan tendem a ser mais competitivos em marcas brancas, enquanto Continente e Pingo Doce oferecem mais variedade. Use o nosso comparador para encontrar os melhores precos para o seu cabaz especifico.

### As marcas brancas tem a mesma qualidade?

Muitos produtos de marca branca sao fabricados pelos mesmos produtores das marcas de referencia. A diferenca de qualidade e frequentemente minima ou inexistente.