POUPAR DINHEIRO

Promoções de Supermercado em Portugal: Como Encontrar as Melhores Ofertas Todas as Semanas

O Preço Certo • 2026-04-26 • 214 visualizacoes

Os supermercados portugueses gastam milhões em promoções semanais — mas a maioria dos consumidores aproveita menos de 20% das ofertas relevantes. Este guia ensina-o a encontrar, comparar e maximizar promoções de forma sistemática.

Calendário de Promoções Por Cadeia

Cada supermercado segue um padrão previsível de promoções. Conhecer o calendário permite planear as compras estrategicamente:

Cadeia	Dia do Folheto	Tipo de Promoção	Duração
Continente	Terça-feira	Desconto direto + cartão	1-2 semanas
Pingo Doce	Quarta / Sábado	Leve 3 pague 2, desconto imediato	3-7 dias
Lidl	Segunda-feira	Semana temática + ofertas quinta	1 semana
Auchan	Quarta-feira	Desconto cartão + bulk	1-2 semanas
Minipreço	Variável	Desconto familiar, 50% 2ª unidade	1 semana
Intermarché	Quinta-feira	Desconto direto	1 semana

Tipos de Promoções e Como Avaliá-las

Desconto Direto (ex: -30%)

A promoção mais transparente. Verifique sempre o preço por kg/litro para confirmar que o desconto é real e não inflacionado.

Leve X Pague Y

Só compensa se consumir tudo antes da validade. Calcule o desconto real: "Leve 3 pague 2" = 33% desconto por unidade.

Desconto em Cartão

Acumula crédito no cartão de fidelização (Continente, Auchan). O desconto não é imediato — mas pode ser convertido em vales de combustível ou descontos futuros.

Preço Exclusivo App

Cada vez mais cadeias oferecem preços especiais só na app (Lidl Plus, Continente Online). Estes descontos não aparecem em plataformas de comparação.

Cuidado: Falsas Promoções

A DECO PROteste reportou que **até 20% das promoções** em supermercados portugueses são "falsas" — o preço original foi inflacionado antes do desconto. Compare sempre com o histórico de preços.

7 Estratégias Para Maximizar Promoções

1. **Consulte folhetos antes de ir** — use apps como Folhetos.pt ou os sites dos supermercados
2. **Combine promoções com marca branca** — por vezes a marca branca sem promoção é mais barata que a marca original com 30% desconto
3. **Faça stock inteligente** — compre produtos não perecíveis (detergente, conservas, pasta) em promoção forte

4. **Divida compras entre cadeias** — frescos no Pingo Doce, marca própria no Continente, especiais no Lidl
5. **Aproveite promoções de fim de dia** — padaria, talho e peixaria com 30-50% desconto
6. **Use cupões cumulativos** — combine cupões da app com promoções em folheto
7. **Acompanhe o histórico** — use O Preço Certo para ver se o "preço promocional" é realmente mais baixo que o habitual

Melhores Épocas de Promoções

- **Janeiro** — pós-Natal, grandes descontos para escoar stock
- **Antes da Páscoa** — promoções em bacalhau, azeite, chocolates
- **Setembro** — regresso às aulas, promoções em material escolar e lancheiras
- **Black Friday (novembro)** — cada vez mais supermercados aderem com semanas de descontos
- **Natal** — promoções fortes em vinhos, conservas premium e cabazes

Perguntas Frequentes

Onde vejo os folhetos de supermercado online?
Nos sites oficiais de cada cadeia, nas apps (Lidl Plus, Continente Online, Pingo Doce & Go), ou em agregadores como Folhetos.pt e Goodafter.

As promoções online são as mesmas da loja física?
Na maioria dos casos sim, mas existem promoções exclusivas online (especialmente no Continente Online) e preços exclusivos de app que não se encontram em loja.

Vale a pena ter cartão de fidelização de todos os supermercados?
Sim. Os cartões são gratuitos e dão acesso a descontos exclusivos, vales e cupões personalizados. Ter cartão do Continente, Pingo Doce e Auchan cobre a maioria das oportunidades.

Como sei se uma promoção é real?

Compare o preço promocional com o histórico de preços do produto. Plataformas como O Preço Certo permitem ver a evolução do preço ao longo do tempo.

© 2026 O Preço Certo • Comparador de precos de supermercado em Portugal