POUPAR DINHEIRO

Como Poupar no Supermercado: 15 Dicas Praticas para 2026

O Preco Certo • 2026-04-22 • 229 visualizacoes



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

1. Compare Precos Antes de Sair de Casa

Ferramentas como o O Preco Certo permitem comparar precos entre Continente, Pingo Doce, Lidl, Auchan e dezenas de outros retalhistas. Em media, a diferenca de preco do mesmo produto entre supermercados pode chegar a 40%.

2. Faca uma Lista e Cumpra-a

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

3. Aproveite Marcas Brancas

As marcas proprias dos supermercados (Continente, Pingo Doce, etc.) sao geralmente 30-50% mais baratas do que as marcas de referencia, mantendo qualidade comparavel.

4. Compre Produtos Sazonais

Frutas e legumes da epoca sao 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 Preco Certo, pode digitalizar qualquer produto e ver instantaneamente onde e mais barato. Funciona com codigo de barras ou foto.

6. Evite Compras com Fome

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

7. Compare Precos por Unidade

Nem sempre a embalagem maior e mais barata. Compare sempre o preco por kg ou por litro. O nosso comparador ja calcula automaticamente o preco unitario.

8. Planifique Refeicoes Semanais

O meal planning (planeamento de refeicoes) evita desperdicio alimentar e compras desnecessarias. Dedique 15 minutos ao domingo para planear a semana.

9. Aproveite Promocoes com Inteligencia

Nem toda a promocao e um bom negocio. Use o painel de tendencias para verificar se o preco promocional esta realmente abaixo do historico.

10. Congele Excedentes

Comprou em quantidade com desconto? Congele o que nao vai usar imediatamente. Pao, carne, legumes cozidos e ate ervas aromaticas congelam bem.

11. Evite Pre-Preparados

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

12. Faca Stock de Nao-Pereciveis em Promocao

Arroz, massa, conservas e produtos de limpeza tem longa validade. Quando estao em promocao, compre para 2-3 meses.

13. Use Cashback e Cartoes de Fidelidade

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

14. Considere Mercados Locais

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

15. Defina um Orcamento Mensal

Estabeleca um limite mensal para alimentacao e monitorize os gastos. Uma familia portuguesa de 4 pessoas pode alimentar-se bem com 400-500 EUR/mes, se for estrategica.

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.

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