

POUPAR DINHEIRO

Como Poupar no Supermercado: 15 Dicas Práticas para 2026

O Preço Certo • 2026-04-22 • 4 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.