

## POUPAR DINHEIRO

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

O Preço Certo • 2026-04-26 • 33 visualizações

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 planejar 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.