

Ebook Gratuito



# O SUPERMERCADO **VAI DEIXAR** ≧ de ser o ≦ **O bicho aí de casa**

**JANINE MEDEIRA**





Pela minha experiência enquanto **mentora, formadora, blogger e motivadora de poupanças**, a primeira grande preocupação dos portugueses é **o SUPERMERCADO.**

Por norma **quem se inicia nas poupanças** fá-lo porque quer poupar no supermercado, isso é **ponto assente e raramente o motivo costuma ser outro**



# E como começar?

Há quem considere que **poupar no supermercado é uma arte!** Eu não diria tanto, **mas que tem o seu quê de dificuldade,** lá isso tem.

A maioria das pessoas alega que **não tem tempo para poupar,** a azáfama do dia a dia não o permite.

O que posso dizer é que **não é impossível** mesmo que sejas uma pessoa muito ocupada



**ESTE EBOOK VEM PARA  
TE AJUDAR COM ISSO!**

# Antes de mais há conselhos:

**Seja paciente:** não é do dia para a noite, mas, aos poucos, com a experiência, vais tornar-te uma especialista em poupança!

---

**Retira, todos os dias, entre 5 a 10 minutos para analisar folhetos e comparar preços:** reduz esta análise aos teus supermercados favoritos ou aos que estão mais perto de ti.

---

**Sê organizada:** aponta as datas das promoções os valores e cupões que tens e a sua validade.

---

**Estabelece prioridades:** define o que é prioritário para ti comprares (só o que precisas, por exemplo)

---

**Faz uma lista de compras:** este ponto é mesmo fundamental, é um dos passos que não pode nunca ser esquecido.

---

**Cria um bom stock:** isto vai permitir-te que durante meses deixes de comprar determinados produtos.

---

**Aprende a usar vales:** só assim vais poder tirar partido dos mesmos de uma forma positiva.

---

**Dedica-te:** é o mínimo para conseguires atingir os objetivos.

---

Começa por pôr em prática estes conselhos. **Vais ver que à medida que o tempo passa te tornas mais experiente** nesta arte de poupar no supermercado, este admirável mundo novo aos poucos vem ter contigo, **mas nunca esquecendo que, para tal, vai existir sempre um trabalho de análise e alguma dedicação da tua parte.**



# Lista de compras:

**Se quiseses poupar, uma lista de compras tens de criar.**

## VERDADE!

Quando falamos na criação de lista de compras de cada vez que vamos ao **supermercado como algo imperativo, é porque é mesmo imperativo**, eu diria até **obrigatório**.

A lista de compras, metaforicamente falando, é o trabalho de casa que a professora manda todos os dias para que os alunos se saiam bem na sua performance escolar, logo, **funciona como ferramenta que vai permitir que no final a conta fique dentro dos valores que tínhamos orçamentado**.

**Para realizar uma lista de compras de sucesso, deves seguir os seguintes passos:**

**1 -** A lista deve ser feita em casa;

**2 -** A despensa deve estar **bem arrumada e organizada** assim consegues certificar-te do que precisas realmente de comprar (**ofereço-te no fim, um guia de despensa bem arrumada!**)

**3 - Utiliza papel e caneta para começares** (depois passas para o computador ou outro dispositivo que uses caso queiras)

**4 -** Coloca na lista de compras **APENAS:**

- **Os bens essenciais;**
- **os produtos que realmente precisas.**

**Ofereço-te o modelo que uso para mim**



Produtos	Quantidade	Preço	Preço sem desconto	Vales	Total Habitual	Total com descontos
MERCEARIA						
FRESCOS						
HIGIENE PESSOAL						
TOTAIS						

# Aproveita promoções

Só aconselho comprar a preço normal se gostares mesmo daquela marca e só daquela marca, ou se só te dás bem (por motivos de saúde, por exemplo) com determinada marca de algum artigo específico; caso contrário, **atualmente, não compres nada, mas rigorosamente nada, que não tenha desconto.**

**Dica:** as promoções vão rodando, de loja em loja, de semana a semana, sendo que algumas até se mantêm.

Já não precisas de desesperar porque na semana anterior não conseguiste comprar determinado artigo que estava com uma promoção fantástica, porque não tiveste tempo de ir ao supermercado. Na semana seguinte estará disponível com o mesmo desconto noutra loja, e, na próxima, regressará disponível com o mesmo desconto noutra loja, e assim sucessivamente.

**CONSELHO:** Se o produto que gostas está em promoção, **compra mais do que uma unidade.** Assim, se não o encontrares em promoção quando voltares a precisar dele, **visto que tens em stock em casa, podes aguardar que volte a ser vendido com desconto.**

# Organização e prioridades

Não justifiques o facto de não poupares na ida às compras com a falta de tempo, a preguiça, os miúdos e a falta de paciência!

A receita é simples: começa na organização e no estabelecer prioridades. Como deve ser esta organização? Como gerir prioridades? **Ficam aqui algumas dicas:**

---

**Cria um pequeno stock em casa: A cozinha não precisa (nem deve) estar no limite.** Por exemplo: se consomes muito esparguete e a tua marca preferida está com 50% de desconto, compra logo três ou quatro embalagens, o que evita idas diárias ao supermercado.

---

**Não vás todos os dias ao supermercado:** deixando de ir todos os dias ao supermercado, com certeza ganharás cinco minutos para analisar os folhetos das tuas lojas preferidas diariamente ou de dois em dois dias. Vai permitir-te ver se há algo para aproveitares e permitirá comparares preços.





**Organiza a despesa por categorias de produtos e prazos de validade:** ofereço-te um guia no final do ebook para poderes aprender como manter a despesa organizada.

**Faz uma lista de compras assertiva:** coloca apenas aquilo que realmente é essencial. Um capricho é permitido, dez caprichos já alteram o teu orçamento.

**Estabelecer prioridades:** estar em promoção não torna o produto prioritário, promoções circulam todas as semanas; ou está com um preço nunca antes visto, ou é preferível só comprar se realmente precisar.

**Usar promoções com consciência:** aproveitar promoções não deve ser um vício, há que ser consciente, só comprar se compensar (poupar mais de 50%) e se realmente precisar.

# OFERTA:

## Guia de despesa arrumada e organizada

**A arrumação da despesa é um ponto fulcral para a poupança.**

### Como fazê-lo?

- **Arruma as prateleiras por categoria**

Exemplo:

Prateleira #1 Massas e arroz;

Prateleira #2 Produtos para doçaria;

Prateleira #3 Enlatados e garrafas;

Prateleira #4 Artigos de higiene e limpeza

etc...

- **Coloca os produtos por ordem de validade:**

Validade mais longa fica atrás, validade mais perto do fim fica na linha da frente.

- **Otimiza o espaço**

Coloca todos os artigos cujas embalagens são disformes dentro de embalagens herméticas, o que permite uma melhor arrumação e mais facilidade em saber o que existe em stock.

Ex. um pacote de ninhos em taggletelle desorganiza-me toda a arrumação, pois é um artigo volumoso em que o pacote não tem forma, torna-se difícil de arrumar. assim quando compro, abro o pacote e ponho o taggletelle, de imediato, numa caixa retangular e transparente (sempre transparente, para perceber o que está lá dentro sem ter de abrir a caixa)