

Dia Mundial da Poupança:

7 dicas práticas para poupar 5 mil euros

Poupar é um dos pilares para uma vida financeira tranquila, mas também um dos maiores desafios do dia a dia. A verdade é que, entre contas fixas, pequenas despesas e tentações de consumo, o verdadeiro exercício não está em reconhecer a importância de poupar, mas em saber viver bem sem perder o controlo do orçamento.

A pensar nisso, e para assinalar o Dia Mundial da Poupança, o [Doutor Finanças](#) reuniu sete dicas simples e práticas que, quando aplicadas em conjunto, podem render até 5.000 euros de poupança num só ano - sem cortes drásticos, sem abdicar do essencial, apenas com pequenas trocas e decisões mais conscientes.

1) Renegociar o que parece fixo

Rever regularmente os contratos de telecomunicações é uma das formas mais diretas de reduzir custos. Muitos pacotes incluem serviços pouco utilizados ou condições desatualizadas face às ofertas existentes no mercado. Uma análise comparativa e, quando possível, uma renegociação, pode traduzir-se numa poupança de cerca de 432 euros por ano.

2) O carro não é a única resposta

O automóvel é prático e conveniente, mas é também uma das principais fontes de despesa no dia a dia – combustível, seguros, manutenção e estacionamento somam-se mês após mês. Optar por alternativas como transportes públicos, boleias partilhadas ou a bicicleta pode aliviar significativamente o orçamento. Só a troca do carro pelo passe mensal de transportes públicos pode representar mais de 600 euros de poupança por ano.

3) A cozinha como aliada da poupança

Comer fora todos os dias é uma conveniência disfarçada de rotina - prática, sim, mas cara. Planear menus semanais, preparar marmitas e fazer compras com lista são estratégias simples que fazem diferença no final do mês. Além de reduzir o desperdício e promover uma alimentação mais equilibrada, estas pequenas mudanças podem traduzir-se em mais de 1.200 euros poupados por ano, sem abdicar do prazer de comer bem.

4) Detox de subscrições e serviços digitais

Entre plataformas de streaming, apps e jornais digitais, pequenas mensalidades acumulam-se sem se dar conta. Uma revisão rápida das subscrições ativas ajuda a eliminar o que já não faz sentido. Outra estratégia eficaz é alternar serviços: ativar um mês, pausar no seguinte. É uma forma simples de manter acesso ao entretenimento e poupar até cerca de 75 euros por ano.

5) O crédito também se renegocia

O crédito habitação é, para muitas famílias, o maior encargo mensal. A renegociação do spread, a transferência de crédito ou a revisão dos seguros associados são medidas que podem gerar poupanças significativas ao longo do tempo. No total, estas medidas podem representar cerca de 1.100 euros anuais de poupança.

6) Dar uma segunda vida à tecnologia

Na tecnologia – e não só – a tentação de trocar o velho pelo novo é constante. No entanto, substituir uma peça, reparar um equipamento ou comprar recondicionado pode prolongar a vida útil dos produtos e evitar despesas desnecessárias, permitindo poupar cerca de 720 euros. É uma escolha inteligente, económica e sustentável.

7) Viajar mais, gastar menos

Viajar não tem de ser sinónimo de gastar muito. Com planeamento e alguma flexibilidade, é possível aproveitar as mesmas experiências por menos dinheiro. Reservar

com antecedência, comparar plataformas e organizar as férias de forma independente pode permitir poupar perto de 1.000 euros, sem comprometer o conforto nem as experiências.

Poupar não é abdicar, é redefinir prioridades. É escolher o que realmente importa, dar valor ao que se tem e fazer escolhas que trazem equilíbrio. Ao rever contratos, simplificar despesas e repensar hábitos, constrói-se um estilo de vida mais consciente e sustentável. O essencial é transformar a poupança num hábito: pequenas decisões que se traduzem num bem-estar duradouro – financeiro e emocional.

Estes e outros conselhos práticos podem ser encontrados no [novo artigo do Doutor Finanças](#).

Sobre o Doutor Finanças

O Doutor Finanças é uma fintech especializada na área do bem-estar financeiro, que ajuda as pessoas a tomar melhores decisões financeiras sobre crédito habitação, crédito pessoal e seguros. No mercado desde 2014, faz a ligação entre clientes e instituições financeiras, oferecendo análise, negociação e acompanhamento sem custos. O especialista fechou 2024 com um volume de negócios de 21 milhões de euros, num ano em que foi responsável por 918 milhões de euros em crédito habitação e por 6.500 apólices de seguros, tendo ajudado 185 mil pessoas, através da melhoria das suas condições financeiras.

Além disso, disponibiliza um portal com 19 milhões de visitas, onde são disponibilizados conteúdos para promover uma vida financeira saudável, bem como uma academia de formação especializada responsável por capacitar, em 2024, mais de 15 mil portugueses em finanças pessoais.

A 30 de junho, o Doutor Finanças contava com uma equipa com 317 colaboradores, aos quais se juntam mais de 400 especialistas focados na rede de lojas espalhadas de norte a sul do país, incluindo ilhas. O Doutor Finanças destaca-se como uma Fintech de referência, tendo sido reconhecida no Technology Fast 50 da Deloitte, distinguida como Great Place to Work desde 2021 e com a sua Rede de franchising tendo sido galardoada com o 3º lugar enquanto marca de franchising emergente da Europa, pela Federação Europeia de Franchising.

É possível aceder aos serviços do Doutor Finanças através do seu portal e das mais de 50 lojas espalhadas por todo o território nacional. Mais informação em: www.doutorfinancas.pt/sobre-doutor-financas/

Contactos para a Comunicação Social

Lift Consulting



Carla Brito | carla.brito@lift.com.pt | 915 291 708

Raquel Rogeiro | raquel.rogeiro@lift.com.pt | 910 767 719