



GUIA PRÁTICO DA ECONOMIA

da cozinha ao quarto



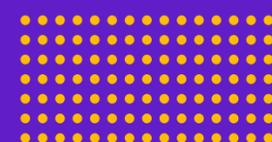
LAR DOCE LAR



Você, Me Poupeira! e Me Poupeiro! que precisa repensar hábitos, **economizar dinheiro** e ficar com as contas em dia, está no lugar certo!

Com algumas mudanças na sua rotina, você conseguirá enxergar **impactos positivos** tanto no seu modo de viver, quanto no seu bolso! E olha, você nem precisa mudar TANTO assim, são as pequenas escolhas, comportamentos e renúncias que vão transformar suas finanças.

Neste **Guia Prático da Economia – da cozinha ao quarto**, você tem tudo o que precisa pra começar a transformação! Vamos nessa?



Os cortes na cozinha



Calma, não estamos falando de machucados!

Como boa parte do orçamento das famílias é gasto com alimentação, “**prevenção**” nas nossas sugestões pra **economizar** por aqui.

O QUE TEM NO SEU CARRINHO?

O pulo do gato pra quem quer economizar no mercado é **procurar as marcas mais baratas**.

Aqui, temos **dois pontos de atenção**: os produtos mais caros ficam sempre em locais mais visíveis e acessíveis (prateleiras do meio e gôndolas); os mercados costumam ter produtos de marca própria a menores custos.





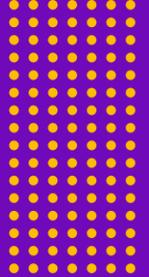
Quer umas diquinhas extras?

- Faça uma **lista com todos os itens que precisa** comprar antes de sair de casa e seja fiel a ela;
- Pesquise os **supermercados** com os **melhores preços**;
- Vá às compras com o **dinheiro vivo**, assim você só gasta o que tem;
- Compre **frutas e vegetais da estação**, eles costumam ser mais baratos;
- Troque supermercados pela **xepa da feira**. Não sabe o que é isso? A gente explica: **descubra o horário que a feira do seu bairro termina** e, só apareça por lá 30 minutinhos antes. É nesse momento que os feirantes começam a fazer **promoções dos produtos** – a tal da xepa! Ah que festa do “pague um, leve três”! Mas olha só, é pra seguir a lista, viu! ;
- **Não vá** às compras **com fome**, rs!



DESPERDÍCIO ZERO!

Mesmo depois de já ter feito as suas compras, você ainda pode continuar economizando, e a melhor forma de fazer isso é **evitando desperdícios**.



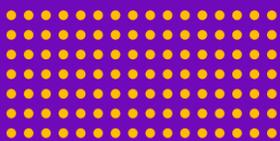
Os sovacos começam a suar só de pensar nas sobras de comida que você joga no lixo. Elas podem ser as estrelas de outros pratos! O arroz do almoço pode virar um delicioso arroz de forno. Já aquele peito de frango pode ser desfiado e servir como recheio de uma torta ou sanduíche.

Ah, que festa da criatividade!

Agora, caso você note que o desperdício acontece antes mesmo da preparação de um prato, ou seja, que os alimentos estragam ali na gaveta da geladeira, esse pode ser um sinal de que você está comprando mais do que precisa!

Mas saca só, ainda assim dá pra salvar! As frutas estão muito maduras? Descasque e congele pra depois virarem vitamina. Os legumes estão ficando passados? Use a técnica de branqueamento e leve ao freezer pra usar depois. O que NÃO dá é pra jogar comida no lixo.

DE OLHO NA ENERGIA!

- Aumente a **distância** entre o **fogão** e a **geladeira**, já que por trabalharem em temperaturas muito diferentes podem aumentar o gasto de energia;
 - Ligue microondas, cafeteiras e liquidificador somente na **hora em que for usá-los**;
 - A **geladeira** é o “sanguessuga” de energia na cozinha, por isso **monitore** se a **borracha de vedação** está em dia e se ela tá programada na temperatura adequada.
- 

Secando a lavanderia



Quem quer economizar com as contas da casa não pode se esquecer da lavanderia. Isso porque os eletrodomésticos desse ambiente também **consomem muita energia elétrica**.

Então, só tem um jeito: se você quer diminuir o valor da sua conta de luz, só deve ligar a sua máquina de lavar roupa quando tiver a **quantidade suficiente de roupa suja pra enchê-la**.



Você pode estabelecer um dia da semana para roupas de cama e banho, outro pras peças de vestuário e, assim, evitar as lavadas aleatórias.

Extra, extra: que tal **reutilizar a água** do último enxágue da máquina pra usar na **faxina da casa**? Selo de sustentabilidade aqui pra você, ein!



Comece a economia sustentável dentro de casa



Poupanando na sala

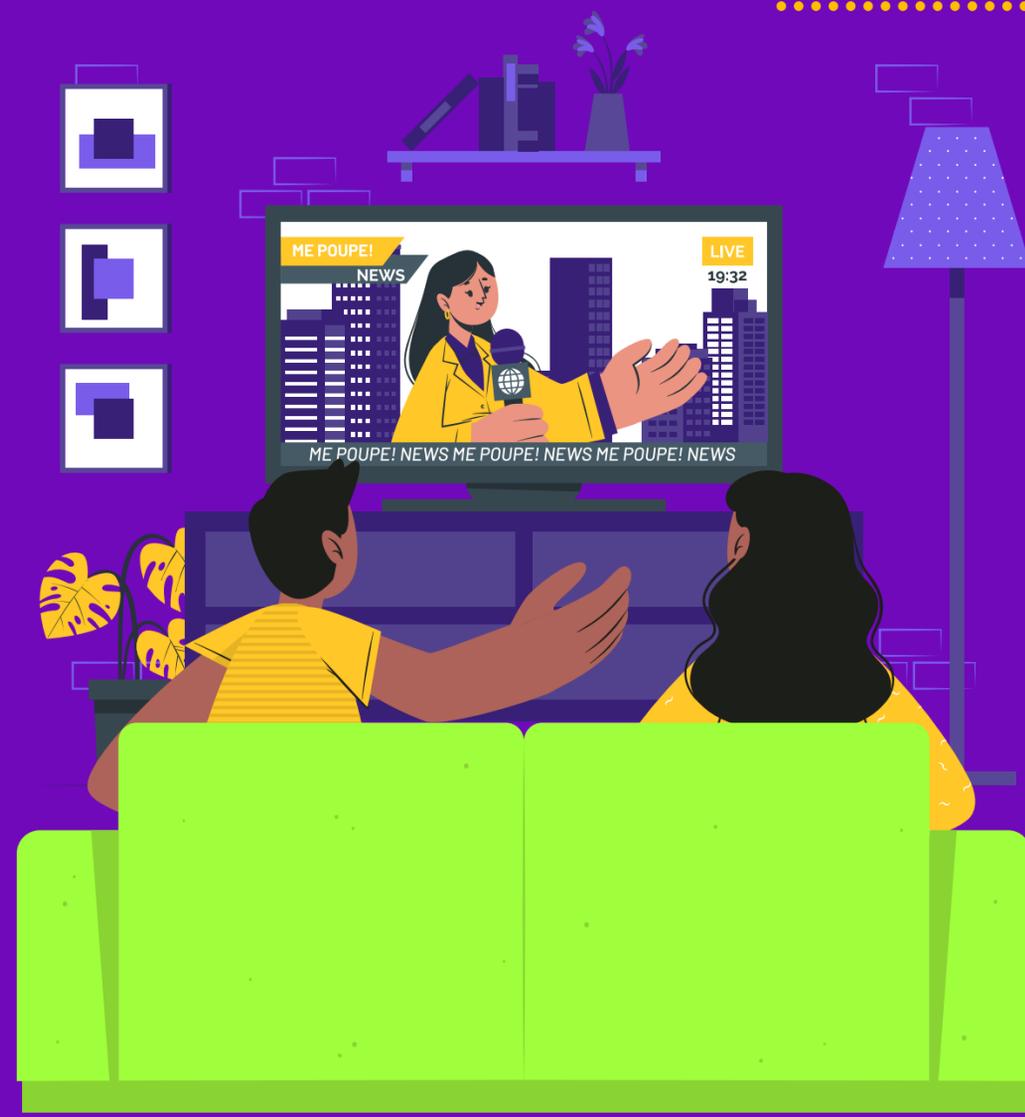


A sala de uma casa costuma ser aquele espaço coletivo gostoso, onde nos juntamos com os outros membros da casa ou com visitas.

Uma boa dica de economia pra esse cômodo é **aproveitar** o máximo possível a **iluminação natural**, evitando o uso de luzes durante o dia. Paredes claras e cortinas leves também ajudam a manter o ambiente ainda mais claro.

Agora, a grande vilã desse filme é ela: a televisão! Não deixe os programas passando pra ninguém, ein... só ligue quando realmente estiver interessado em assistir algo!

Ah! E sabe aquela **luzinha dos aparelhos** que **fica piscando** quando eles estão em modo stand-by? É GOLPE! Vou dar um **exemplo prático**: se você deixar pelo menos 4 aparelhos na sua casa ligados em modo stand-by, você irá pagar pelo menos R\$0,32 centavos por dia e, no fim do mês, R\$9,60 a mais em sua conta de luz. Agora pensa, em 10 anos, você terá **gastado quase mil reais** só pra deixar sua televisão com uma luzinha piscando. Com certeza esse dinheiro teria sido mais valorizado se investido, não acha?



Enxugando no banheiro



Ahhhh, o chuveiro elétrico... é óbvio que não vamos falar pra você tomar banho gelado (a não ser que queira), rs. A ideia aqui é repensar o **tempo de banho**, que além ser bom pro seu bolso, é ótimo pra natureza.

Você pode incorporar pequenos ajustes, como uma descarga acoplada, torneiras de pressão, cabelos secando naturalmente...

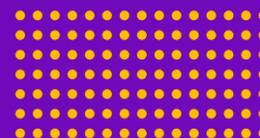
TÁ USANDO PRODUTO ERRADO, NÉ NÃO?

- **Sabonete líquido:** se o tempo que ele dura, na sua mão, é menor do que está descrito na embalagem (sim, essa informação está na embalagem), sinto lhe dizer que você está usando ele errado e perdendo dinheiro! Não coloque o sabonete direto em sua mão, o ideal é sempre usar uma esponja, colocando apenas a quantidade equivalente ao tamanho de uma moeda de R\$1,00 pra tomar um banho de riqueza.



• **Pasta de Dente:** você se esbalda no creme dental, certo? Se sim, fique sabendo que você não precisa. Para uma boa escovação, não é necessário preencher todo o espaço da escova, como pode parecer. A quantidade ideal é aquela que preenche na escova, o espaço equivalente a uma ervilha. Aplica essa dica e você vai ver, quanto tempo vai precisar para repor o que antes acabava em poucos dias.

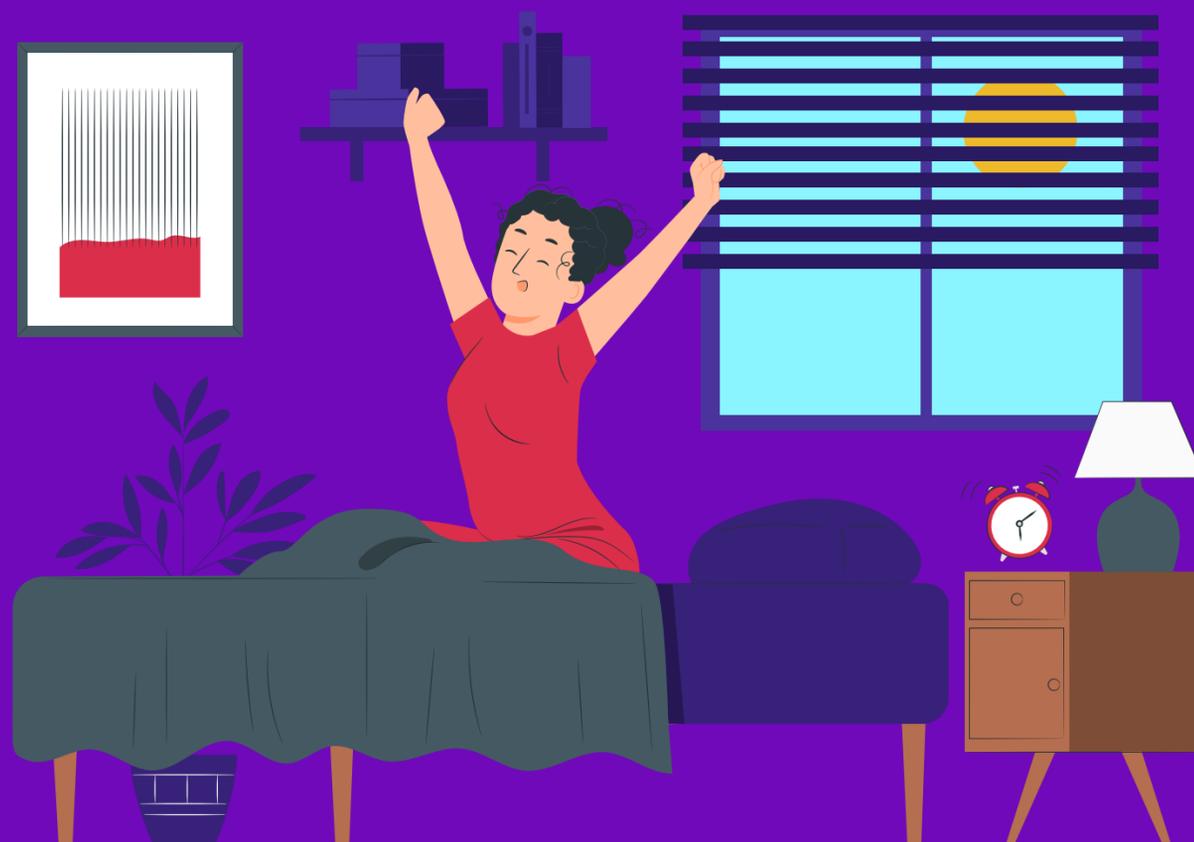
• **Papel higiênico:** nós realmente nos preocupamos com as suas cagadas (financeiras, calma!). Fala a verdade, quantas voltas você dá no papel só pra limpar seu, bom, tanto faz: 1 metro de papel pode ser o suficiente para uma ida ao banheiro, sabia? Se na sua casa estão gastando mais do que deveriam, experimente deixar pedaços já cortados e organizados à disposição da sua família e verá que o tempo de duração não será o mesmo.



No quarto, menos é mais!

Trocar as lâmpadas comuns por **lâmpadas LED** já tá batido, mas não custa lembrar, né? E isso vale para todos os cômodos da casa.

Aqui, as dicas são bem parecidas com as da sala: aproveite a iluminação natural, **evite deixar carregadores conectados** na tomada, apague as luzes ao sair e, se possível, corte o hábito de ter TV no quarto – isso vai ajudar o seu bolso e a qualidade do seu sono!



Ah, que festa da economia



Pra fechar, a **dica de ouro** é usar o mantra **QUE ME PRE PO DE** antes de fazer **QUALQUER** compra. **Quero? Mereço? Preciso? Posso? Devo?** Respondendo a essas perguntas com sinceridade, temos certeza que você será capaz de evitar muitos gastos impulsivos e desnecessários.

Bom, agora que você já tá com todas essas dicas de economia na mão, tá na hora de colocar em prática! Já dá pra imaginar as contas do mês fechando no azul sem sufoco!

Só não vá embora sem antes acessar essa **PLAYLIST** no YouTube  que preparamos pra você que quer economizar não só dentro de casa, mas em todas as áreas da sua vida!

Aproveita e **segue a gente** nas redes sociais.



Mê Poupe

POR NATHALIA ARCURI

-  youtube.com/mepoupenaweb
-  [@nathaliaarcuri](https://www.instagram.com/nathaliaarcuri)
-  mepoupe.com
-  Telegram
-  PoupeCast
-  [@mepoupenaweb](https://www.instagram.com/mepoupenaweb)

