

# saber viver

outubro 2011 \* número 136 \* mensal \* ano 12 \* 2.20€ \* Portugal Continental

**GANHE**  
**2+1**  
 FINS DE SEMANA RADICAIS PÁG. 137 | FIM DE SEMANA NUM GOLF RESORT PÁG. 36

## poupar sem esforço

DEZ ESPECIALISTAS REVELAM AS ESTRATÉGIAS PARA ESTICAR O SEU DINHEIRO



APROVEITE MAIS A VIDA GASTANDO MENOS

**MODA**  
Às compras com uma personal shopper

**BELEZA**  
15 erros que deve corrigir

**SAÚDE**  
Médicos recomendam os melhores sites

**SEXO**  
Descobrimos o ponto G masculino

**CÉREBRO**  
Os perigos do sal



**NUNCA SE FALOU TANTO EM APERTAR O CINTO** como agora. A crise e tudo o que lhe está associado, como desemprego, redução de salários, cortes no subsídio de Natal, inflação e a *troika*, assustam qualquer um, mas não adianta fechar-se em casa à espera que passe, até porque, pelo cenário atual, devem ainda faltar uns bons anos para isso acontecer.

Não há fórmulas mágicas, por isso reunimos os conselhos de dez especialistas para que possa gastar menos sem renunciar ao que a vida tem de bom. Basta mudar alguns hábitos, como explica Pedro Maia Gomes, economista e professor na Universidade Carlos III de Madrid: «O que é preciso é um esforço para usar melhor os recursos que já tem disponíveis. Estudos no Reino Unido concluem que uma família gasta, em média, 800 euros por ano em comida que não chega a ser consumida. Em Portugal, não será menos. Muitos restos ficam no prato e muita comida passa de prazo no frigorífico ou na despensa. Mas os desperdícios não são só na comida. Quantas vezes deixamos a luz da sala ligada ou a torneira a pingar? Porque vamos ao ginásio correr na passadeira, quando podemos fazê-lo na rua? Individualmente, cada uma destas atitudes pode poupar muito pouco, mas tudo acumulado ao longo do ano, pode equivaler a centenas de euros». Ponha mãos à obra e poupe sem grande esforço.



## DÍVIDAS: ZERO

Cortar com o endividamento não é fácil, mas é possível. «Estudos indicam que as pessoas gastam 20 por cento mais do que gastariam normalmente se não tivessem acesso a dinheiro fácil», sublinha Pedro Queiroga Carrilho, especialista em Finanças Pessoais, que lhe diz como reduzir as dívidas:

### IDENTIFIQUE OS INIMIGOS

Crie uma lista dos seus créditos, por ordem crescente de dívida.

### PARE DE PEDIR EMPRESTADO

Só se parar de adicionar mais dívidas é que conseguirá cortar com todas elas.

### ESTABELEÇA UM PLANO

Organize-as por ordem crescente e comece a juntar dinheiro para o pagamento mensal mais pequeno.

### AMORTIZE

Sempre um crédito de cada vez e poupe o valor do que já foi pago.

# FINANÇAS VAMOS A CONTAS

«Fazer um orçamento familiar é o primeiro passo para ter umas finanças saudáveis, pois permite observar quais as despesas que pesam mais no orçamento e definir onde é possível poupar», afirma Joaquim Madrinha, jornalista especialista em finanças pessoais e coautor do livro «Como Salvar a Minha Reforma» (Lua de Papel). Pode começar, como refere Ana Galán, autora do livro «Como Poupar Sem Perder a Cabeça» (Everest Editora), por anotar todo o dinheiro que «gastou e em quê, para analisar o que é imprescindível». Este gesto «pode até mudar hábitos de consumo. Isto porque a maioria das pessoas não se apercebe do dinheiro que gasta ao longo do mês em pequenas coisas. Por exemplo, quando ficamos a saber que tomar o **pequeno-almoço fora custa 60 euros por mês**, quase que somos estimulados a levantar dez minutos mais cedo para comer em casa», acrescenta Joaquim Madrinha.

## ORÇAMENTO «IDEAL»

Como diz Bárbara Barroso, jornalista de economia, no livro «Tempos Complicados Soluções Simples Aprenda a Gerir Melhor o Seu Dinheiro» (Oficina do Livro), «não existe uma receita infalível ou um modelo perfeito para sabermos qual a melhor forma de gastar o seu dinheiro», mas pode seguir, adaptando, está claro, ao seu estilo de vida, o orçamento-modelo para quem tem um vencimento de 1000 €

Todos os meses deveria conseguir poupar, pelo menos, «dez por cento do seu rendimento. **Se receber 1000 €, faça uma transferência de 100 €** logo quando recebe o salário. É uma forma de poupar o que se planeia», afirma Pedro Queiroga Carrilho, especialista e formador em Finanças Pessoais.

## APLICAÇÕES FINANCEIRAS

Se tem algumas economias de parte, «neste momento, os Títulos de Tesouro, oferecem taxas de juro muito apelativas caso se queira manter o dinheiro a dez anos. Nos bancos também existem aplicações de longo prazo com taxas de juro bastante atrativas. Para os amantes do risco, não será de ignorar a possibilidade de

investir num leque variado de ações», aconselha Pedro Maia Gomes. «Fundos de ações, matérias-primas ou obrigações devem ser escolhidos por quem tem conhecimento e muito bem analisados», alerta Pedro Queiroga Carrilho.

## CRIAR RIQUEZA

Diversificar rendimentos «é o único caminho para se criar mais riqueza e sair desta crise. Só se pode poupar quando há dinheiro e a maioria dos portugueses tem de ganhar mais dinheiro», afirma Pedro Queiroga Carrilho. E, para isso, diz, «é preciso investir no seu desenvolvimento pessoal e qualificação. Áreas de investimentos e empreendedorismo, onde há maior risco mas também maior retorno, não são ensinadas nas escolas, pelo que têm de ser procuradas». Este especialista em finanças pessoais realça ainda que é «uma boa altura para todos os negócios com projeção internacional e criados a partir de cá».

## EMPRÉSTIMOS MÁXIMOS

As prestações dos seus empréstimos «nunca devem representar mais do que **40 por cento do rendimento mensal**», alerta Susana Albuquerque, *coach* de Finanças Pessoais e autora do livro «Independência Financeira para Mulheres» (Estrela

Polar). Antes da contratação dos empréstimos, «é essencial fazer uma simulação em que se preveja o aumento das taxas variáveis em mais um ou dois por cento, para saber se o orçamento mensal suportará esse aumento». Se na altura não pensou nisso e agora está com dificuldades e suportar o aumento das prestações, pode, como explica a *coach*, «optar por aumentar o prazo de empréstimo, reduzindo o valor da prestação, ou caso haja poupanças poderá amortizar uma parte ou a totalidade do empréstimo. Atenção, se escolher a primeira opção o banco poderá rever o *spread* e aumentar, assim, o valor da prestação mensal», acrescenta a mesma especialista.

## CARRO VS AUTOCARRO

Uma boa parte do nosso orçamento mensal é gasta em transportes e, como diz, Joaquim Madrinha, «há pessoas com poucas hipóteses de cortar nestas despesas». No entanto, para poupar deve «ter uma condução mais económica ou deixar o carro em casa e optar pelos transportes públicos que, apesar de terem aumentado, continuam a ser uma alternativa mais económica», refere o jornalista.



FONTE: «TEMPOS COMPLICADOS SOLUÇÕES SIMPLES APRENDA A GERIR MELHOR O SEU DINHEIRO», BÁRBARA BARROSO, OFICINA DO LIVRO

## POUPANÇA MENSAL

### DESPESAS DE SAÚDE

Pode deduzir até 30 por cento do total das faturas de medicamentos e tratamentos prescritos por médicos.

### COMPRA DE HABITAÇÃO PRÓPRIA

Pode descontar até 30 por cento, tendo em conta que o limite é de 591 €.

### EDUCAÇÃO

Também tem deduções de 30 por cento do total das despesas, num teto máximo de 760 €. Aqui entram todos os gastos com material escolar, explicações, propinas, cursos de línguas e computadores.

### IDOSOS

Pode deduzir até 25 por cento do total das despesas em lares ou apoio domiciliário.

### EQUIPAMENTOS ENERGÉTICOS

Agora os benefícios fiscais dependem do rendimento e atingem, no máximo, 100 €.

## IRS 2011

Veja o que pode deduzir na declaração deste ano

FONTE: SUSANA ALBUQUERQUE, COACH DE FINANÇAS PESSOAIS

## ALIMENTAÇÃO ÀS COMPRAS

Gastar menos no supermercado é possível, sem ter que deixar de comprar os alimentos essenciais. Para Helena Cid, nutricionista, há alguns truques: «Compre em pequenas quantidades, faça as compras online para evitar aquisições por impulso e olhe para as promoções e para os preços». Anabela Almeida, publicitária e autora do livro «Cozinhar sem Gastar» (Casa das Letras) aconselha a «não ir às compras de estômago vazio e, de preferência, não levar as crianças, pois se o fizermos acabamos por comprar coisas que não estavam previstas». A nutricionista recomenda ainda a compra de produtos congelados, «até podem parecer mais caros, mas não são desperdiçados como acontece com os frescos». E não se esqueça dos produtos da época. «São sempre mais baratos», lembra Pedro Lobo do Vale, médico de clínica-geral.

### ALIMENTOS A ABDICAR

Evite comprar os produtos dispensáveis, «tais como molhos, chocolates, patês, alguns queijos, vinhos, refrigerantes, comida pré-cozinhada», exemplifica Anabela Almeida. Evite ainda tomar o pequeno-almoço, o almoço e os lanches fora, mas não abdique de fazer todas as refeições. «Se levar o lanche ou o almoço para o emprego vai comer de forma mais saudável e muito mais económica. Uma peça de fruta, um iogurte, duas ou três nozes ou sementes de girassol e de sésamo são uma boa opção para um lanche nutritivo e barato», recomenda Helena Cid.

### APROVEITAR AS SOBRAS

«Desde cedo, toda a comida que sobrava era aproveitada para fazer uma nova receita e desta forma poupar e inovar», refere Anabela Almeida, que sugere, por exemplo, fazer arroz de bacalhau com a posta que sobrou ou uma omeleta da carne assada da véspera. E quando vai jantar fora «porque não pedir um *doggy bag* no restaurante, para trazer os restos? É uma prática muito comum noutros países», diz Pedro Maia Gomes.

**«NÃO UTILIZE  
CARTÕES DE CRÉDITO  
E CONTAS DE ORDENADO SEM  
CONHECER OS SEUS CUSTOS»,  
ACONSELHA SUSANA ALBUQUERQUE,  
COACH DE FINANÇAS PESSOAIS**



## MODA E BELEZA

# LOOK SUSTENTÁVEL

«Comprar roupa é um dos vícios em que as mulheres mais caem», afirma Ana Galán, que aconselha a tirar a roupa do armário e a olhar para as peças que já não veste há muito tempo mas que ainda lhe ficam bem: «Tente pensar em novas combinações, juntando acessórios diferentes», diz a escritora. «Se lhe faltarem básicos, coloque-os na sua lista de compras. Escolha peças de bom corte e em tons neutros. É uma compra que pode fazer no início dos saldos. Em relação às peças tendência e compre-as em lojas baratas», refere Helena Penteadó, consultora de imagem da equipa Let'sshop. Pode ainda reciclar a roupa que já tem, «retirar mangas, criar vestidos ou colocar aplicações», acrescenta.

### CABELO PERFEITO

Deixe as idas ao cabeleireiro para ocasiões especiais, mas tenha em atenção que deve ter sempre o cabelo bem lavado e num tom uniforme (sem raízes). «Se faz coloração pode aplicar a cor em casa – há marcas com qualidade nos supermercados – e para aprender a secar e a pentear pergunte a amigas que saibam ou informe-se na Internet», esclarece a consultora de imagem.

### COMPRAS ONLINE

Helena Penteadó, consultora de imagem, indica os sites onde pode encontrar roupa com descontos

[www.theoutnet.com](http://www.theoutnet.com)  
(outlet do Net-a-Porter)

[www.yoox.com](http://www.yoox.com)  
(promoções até aos 90%)

[www.topshop.com](http://www.topshop.com)

[www.pretaportobello.com](http://www.pretaportobello.com)

### MAQUILHAGEM

Comece por fazer uma organização da maquilhagem que tem, como ensina Helena Penteadó: «Deite fora os produtos que já têm mais do que um ano e, provavelmente, nos que ficam verá que já tem tudo o que precisa. Depois compre só quando for mesmo necessário. Os supermercados e os produtos brancos de algumas cadeias de lojas de cosmética (Sephora e Perfumes & Companhia) são acessíveis e de qualidade. Se quiser investir em algum produto mais caro aposte nas sombras de olhos que duram mais».

## TEMPO LIVRE

# GOZAR A VIDA

Neste campo, como diz Pedro Maia Gomes, «as palavras-chave são: originalidade, criatividade e Internet». Existem diversos sites que, todos os dias, oferecem promoções em lojas, restaurantes, espetáculos. Em vez de comprar livros, cd's e dvd's novos, pesquise nos sites de leilão encontrará verdadeiras pechinchas, ou então inscreva-se na biblioteca local e use os serviços de empréstimo. Vá ao cinema, teatro, museus, veja quais os dias em que os preços são mais baixos

### JANTARES EM CASA

Para desfrutar de uma refeição entre amigos não tem de sair de casa. «Convide-os e até pode pedir que cada um traga um prato ou fazer um concurso de sobremesas», aconselha Ana Galán. Se quiser fazer o jantar sozinha, siga os conselhos de Anabela Almeida: «Comece com uma entrada tradicional, como farinheira ou espargos com ovos mexidos, seguida por uma sopa de legumes e um prato principal, que pode ser frango com limão no forno acompanhado com arroz branco. Para terminar, uma mousse de manga». «Pense também em atividades para fazer após o jantar. Tire do armário os jogos de mesa. A diversão está garantida», recomenda Ana Galán.

### VIAGENS LOW COST

Evitar as épocas altas (agosto, final de julho, Páscoa e fim de ano), ser flexível nas datas e estar atento a promoções são os conselhos de Filipe Morato Gomes, jornalista especialista em viagens, para se viajar em tempos de crise. Pesquise nos sites que mostram todos os voos disponíveis, como o [www.skyscanner.net](http://www.skyscanner.net), onde encontra as companhias aéreas de baixo custo e as tradicionais, que também estão a baixar os preços. «Há destinos onde é quase sempre mais barato viajar de forma organizada, como por exemplo, Cabo Verde,

São Tomé, Riviera Maia, República Dominicana, Nordeste do Brasil». Em qualquer dos casos, pode poupar se comprar com muita antecedência ou aproveitar promoções *last minute*.

### DORMIDAS

É importante que as pessoas percebam que podem economizar um pouco no hotel, já que é só para dormir», recomenda Filipe Morato Gomes. Pode optar pelos *hostals*, arrendamento de um apartamento ou pelo *couchsurfing*. Se preferir ficar em hotéis, esteja atenta à maior central de reservas de hotéis online, o [booking.com](http://www.booking.com), que faz com regularidade promoções *flash* de 50 por cento para os subscritores das suas newsletters e em vez de 100 €, gasta 50 €.

### DESTINOS BARATOS

«Viajar pode ser mais barato do que viver a nossa vida diária em Portugal», afirma Filipe Morato Gomes. O sudeste asiático (Singapura, Banguécoque, Tailândia, Cambodja, Laos) é um bom exemplo disso. «Nessa zona, consegue-se viver à vontade por um máximo de 25 € por dia, incluindo a dormida. Só tem de procurar um voo barato até lá e se quiser deslocar-se entre estes países, encontra viagem muito económicas na Air Asian ([www.airasia.com](http://www.airasia.com))», acrescenta ✱