

Bolso apertado: dicas para economizar nas compras do mercado

Consultora financeira Bolso apertado: dicas para economizar nas compras do mercado

DA REDAÇÃO

A inflação tem feito com que o preço dos itens da cesta básica

estejam "quase" iguais com o salário mínimo. Segundo o Dieese, entre

Reprodução Unplash



financeira cadastrada no GetNinjas, maior aplicativo para contratação de serviços do Brasil, elencou quatro dicas sobre o tema, confira:

PLANEJAMENTO DE COMPRAS

O planejamento é a chave de qualquer organização financeira e no caso das compras, a boa e velha lista de compras é uma ferramenta interessante para planejar e não exceder o limite de gastos. A lista, que pode ser feita à mão ou no próprio celular, ajuda a não esquecer nenhum alimento e economiza (além do dinheiro) o tempo dentro do estabelecimento.

PERIODICIDADE DAS COMPRAS

Com as restrições, a ida ao mercado não é mais algo tão corriqueiro. Inclusive, tal saída é vista de forma "estratégica" por muitas famílias. Entre as conside-

rações que devem ser feitas há a questão da periodicidade. Segundo Camila, o ideal é ir às compras quinzenalmente, pois assim evita-se o desperdício de alimentos que podem estragar e o indivíduo consegue passar alguns dias recluso.

ATACADO X VAREJO

Uma outra alternativa que ajuda a baratear o preço total da compra é a ida ao atacado. Em tais locais é possível comprar uma maior quantidade de alimentos com um melhor custo-benefício. Mas é importante que o consumidor não caia na tentação de comprar mais itens que o necessário e acabar gastando mais do que devia.

CUIDADO COM "FALSAS" PROMOÇÕES

Quem não gosta de promoção, né? Mas antes de se deixar levar pelo momento, o consumidor deve tomar alguns cuidados, tais como: "Ver a validade do produto e ver no rótulo se o produto é o que diz ser. Muitos vendem, por exemplo, um produto sem açúcar e cobram mais caro por isso, mas na tabela nutricional vemos a adição de outros açúcares com o mesmo teor calórico", orienta Camila.

maio e julho de 2021, o custo médio dos alimentos teve aumento em oito cidades de São Paulo. Tal crise fez com que os brasileiros repensassem os gastos nas idas ao mercado. Pensando em ajudar as pessoas a economizarem, Camila Santos, consultora

Loterias



Acumulou - Concurso 2412

09 16 34 36 49 60



Acumulou - Concurso 5667

09 21 54 67 71



Acumulou - Concurso 2278

1ª SORTEIO
09 14 18 28 30 32
2ª SORTEIO
04 15 17 34 38 47



Acumulou - Concurs 1693

10 11 22 31 32 50 75



Acumulou - Concurso 2216

13 14 23 24 28 30 42
47 49 55 61 62 67 69
73 75 76 79 81 90



DIA 27

GRASIELE BARBOSA
LUCIANA CAVALARI GOMES
MINORU TABUSE
SUELY B. RABECINI
TAKASHI SAITO
TEREZA YOSHIMURA
VANDERSO SCARDOVELLI

DATAS COMEMORATIVAS



Dia de Cosme e Damião

Dia do Encanador

Dia Mundial de Turismo

Dia Nacional do Idoso