



#ficaOcupadosaojoao

GESTÃO DOMÉSTICA

COMPRAS

A gestão das compras é algo que deveremos considerar seriamente nesta situação de isolamento social que nos encontramos.

- No **planeamento das compras** que temos de realizar, é importante saber como fazer uma boa gestão do que necessitamos realmente e em quantidades adequadas. Utilizar preferencial plataformas online para a realização das mesmas.
- Para o **pagamento das compras** deve utilizar cartão de crédito/débito, MBWay ou as app para smartphones do seu banco, invés de dinheiro físico, para um menor risco de contágio.
- É expectável que as suas **contas da água e da luz** aumentem durante o seu isolamento social, porém pode adotar algumas estratégias para evitar este problema. A gestão financeira é algo que deveremos considerar seriamente nesta situação social que nos encontramos.





#fica Ocupado **são joão**

A gestão das compras em tempo de isolamento social devido à pandemia do COVID-19 é extremamente importante.

A fim de diminuir a probabilidade de contágio do vírus, **devemos reduzir o número de que vezes que nos deslocamos ao supermercado ou optar por realizar as compras numa plataforma online**, comprando apenas os produtos necessários e em quantidades adequadas.

Preferencialmente, **optar por alimentos enlatados e com prazo de validade alargado**. Siga as recomendações das autoridades, dos supermercados e da **DGS**.

Quanto aos pagamentos, a maioria dos bancos, durante este período de estado de emergência, baixaram ou eliminaram as taxas sobre transações com **formas de pagamento do tipo MBWay**. Para além disso, durante o isolamento social, é necessário adotar estratégias para prevenir o aumento das contas da água e da luz, uma vez que irá passar mais tempo em casa.

Fazer compras sem sair de casa (online)

Continente, Intermarché, Auchan, Pingo Doce

Planeamento de compras

Como poupar electricidade

Como poupar água

