**Dicas para fazer frente à inflação**

**Inflação: Como lidar com o aumento dos preços?**

**Lisboa, 07 de junho de 2022 –** Ao longo dos últimos meses, já todos saímos do supermercado com a sensação de que comprámos menos coisas com o dinheiro que gastámos. E a culpa é da inflação, que tem apresentado uma tendência de subida alarmante em toda a Zona Euro. De acordo com o gabinete estatístico da União Europeia, Eurostat, em Portugal a inflação atingiu os 5,5% em março, o valor mais elevado em quase 28 anos.

Mas o que é a inflação e que impacto traz para as famílias? De forma sintetizada, a inflação consiste no aumento generalizado do preço de bens e serviços, que pode ser causado por cenários como o aumento do dinheiro em circulação, o aumento da procura, ou o aumento dos custos (por exemplo, dos custos de produção). Em termos práticos, um contexto de inflação traduz-se na perda de poder de compra, o que significa que com o mesmo dinheiro, uma família passa a conseguir comprar menos do que num período anterior à inflação.

Desta forma, e este ano em particular, despesas como créditos, portagens, eletricidade, a conta do supermercado, consultas hospitalares, entre outros, sofreram aumentos de preço, impactando a carteira das famílias portuguesas. Para o ajudar a combater a inflação e proteger o seu orçamento, o [UNIBANCO](https://www.unibanco.pt/) apresenta um conjunto de dicas que poderá implementar:

1. **Atualize o seu orçamento**. O primeiro passo para proteger a sua saúde financeira numa altura em que os preços tendem a aumentar é planear. Procure apontar todos os seus gastos de forma detalhada, para que consiga identificar as áreas onde poderá economizar. Analise os valores alocados a cada área e elabore um orçamento mensal adequado ao contexto atual, tendo em mente os bens e serviços nos quais precisa de aumentar os gastos, e aqueles onde poderá diminuir.
2. **Faça compras conscientes.** Mais do que nunca, a pesquisa e comparação de preços tornam-se ferramentas fundamentais para lutar contra a inflação. Informe-se sobre os preços e as promoções em vigor, e procure perceber que produtos habituais podem ser trocados por opções mais em conta. Se possível, compre produtos não perecíveis em maiores quantidades para armazenar, mas não se esqueça de investir apenas naquilo que realmente irá precisar, evitando gastos supérfluos.
3. **Recorra ao crédito consolidado.** O crédito consolidado trata-se de um instrumento financeiro que consiste na conjugação de vários créditos num só, e que apresenta condições mais vantajosas e uma mensalidade mais reduzida. Para famílias com vários créditos, esta pode ser uma solução de financiamento que permite poupar um valor considerável ao final do mês.
4. **Comece a construir um fundo de emergência.** Se ainda não tem um fundo de emergência, esta é sem dúvida uma boa altura para começar a construí-lo. Idealmente, esta poupança corresponde a seis ou mais meses de salário, que poderá usar para se prevenir e fazer face a situações inesperadas.
5. **Invista com precaução.** O contexto atual poderá ser um bom impulsionador para que comece a depositar as suas poupanças em aplicações rentáveis e que façam crescer o seu dinheiro. Procure diversificar ao máximo os seus investimentos e, dependendo dos fundos disponíveis, apostar em diferentes carteiras de ações. Contudo, é importante ter algum conhecimento prévio ou aconselhamento para fazer as melhores escolhas e não ficar a perder.
6. **Aposte em obrigações que sigam a inflação.** Algumas obrigações estão indexadas à inflação, o que pode ser uma boa aposta num momento como o atual. Significam ainda assim uma aposta, pois a rentabilidade não depende apenas da inflação atual, mas, e sobretudo, do seu valor à altura do vencimento. Trata-se de mais uma opção na diversificação de ativos.

**Sobre a UNICRE:**

A UNICRE é uma instituição portuguesa que atua no setor financeiro, especialista na gestão, emissão e disponibilização de soluções de pagamento, cartões de pagamento e crédito ao consumo. Com uma experiência de 47 anos, detém a marca UNIBANCO, responsável pela emissão de cartões de crédito, cartões pré-pagos, cartões refeição, crédito pessoal e crédito consolidado, e a marca REDUNIQ, que disponibiliza soluções de aceitação de pagamentos para loja física ou comércio *online.*

**Para mais informações, contacte:**

Lift Consulting

Inês Filipe | ines.filipe@lift.com.pt | 910 283 054

Fábio Duarte | fabio.duarte@lift.com.pt | 911 774 428