VOLUME 01 · EDIÇÃO ESSENCIAL

Guia Mestre Sheik da Economia

O método prático para cortar até 40% das despesas de compras do mês sem abrir mão da qualidade na sua casa.



O que você vai dominar neste volume

- ✓ A regra dos 3 preços: como saber em 5 segundos se uma promoção é real ou maquiada
- ✓ O método do carrinho em 4 blocos que reduz compras por impulso já na primeira semana
- ✓ Como combinar supermercado, atacarejo e compras online pagando preço mínimo o ano todo
- ✓ Plano prático de 7 dias + checklist mensal para blindar o orçamento da família

01 A Mentalidade da Compra Inteligente

Economizar de verdade não significa comprar produto ruim nem viver contando moeda. Significa eliminar a margem invisível que o varejo cobra pela conveniência e pela pressa. Quando você aplica um método fixo antes de passar o PIX, o mesmo salário passa a render muito mais no fim do mês.

- Nunca vá ao mercado sem inventário de 5 minutos da despensa e da geladeira.
- Separe o orçamento em 4 tetos: Essenciais Secos (40%), Frescos/Proteínas (35%), Limpeza/Higiene (15%) e Reserva de Oportunidades (10%).
- Regra do Preço-Alvo: anote o menor valor já pago nos 15 itens que sua casa mais consome; só estoque quando bater ou ficar abaixo dele.

02 Fórmula do Preço Real (Unidade, Quilo e Litro)

Embalagens "econômicas" frequentemente custam mais caro por quilo do que o pacote tradicional. A conta que protege seu bolso leva 3 segundos na calculadora do celular: divida o preço da etiqueta pela quantidade líquida real.

Categoria	Armadilha Comum na Gôndola	Como Comparar Certo	Economia Média
Sabão líquido / em pó	Frasco grande mais diluído	Preço dividido pelo nº de lavagens	25% a 38%
Papel higiênico	Pacote promocional de 20m	Preço por metro total (rolos × metros)	20% a 35%
Café, arroz e grãos	Embalagem reduzida de 400g	Converter sempre para preço por 1 kg	15% a 28%
Azeite e óleos	Garrafa de 400ml disfarçada	Converter para preço por 1 litro	18% a 30%
Itens de limpeza	Pronto-uso em borrifador	Concentrado diluível ou refil sachê	35% a 55%

Nota Editorial · Regra de Ouro do Sheik: a economia de R$ 15 por dia em escolhas repetitivas (mercado, limpeza, taxas e pequenos gastos) vira R$ 450 livres todo mês — mais de R$ 5.400 no ano.

03 Plano de Ação 7 Dias + Checklist Mensal

Imprima ou salve no celular e marque cada etapa nesta primeira semana de aplicação:

- [ ] Dia 1 — Abrir despensa e geladeira e listar tudo que vence nos próximos 15 dias
- [ ] Dia 2 — Anotar o preço-alvo dos 15 produtos campeões de consumo da sua casa
- [ ] Dia 3 — Definir o teto semanal de mercado e separar compras secas (mensais) de frescos (semanais)
- [ ] Dia 4 — Substituir 3 produtos caros de marca líder por equivalentes de mesma composição
- [ ] Dia 5 — Comparar preço por kg/litro em 100% dos itens antes de colocar no carrinho
- [ ] Dia 6 — Aproveitar 1 compra planejada em atacarejo para itens secos e limpeza (estoque de 45 dias)
- [ ] Dia 7 — Somar o total gasto na semana e registrar a economia real acumulada no quadro abaixo

04 Quadro de Acompanhamento & Meta de Economia

Semana	Teto Planejado (R$)	Gasto Real (R$)	Economia Líquida (R$)
Semana 1 — Ajuste de Lista	R$ _____	R$ _____	R$ _____
Semana 2 — Preço por kg/L	R$ _____	R$ _____	R$ _____
Semana 3 — Atacado/Reposição	R$ _____	R$ _____	R$ _____
Semana 4 — Fechamento do Mês	R$ _____	R$ _____	R$ _____

Suporte Editorial Sheik da Economia: dúvidas sobre este volume ou novas edições? Fale com a nossa equipe em **contato@seurastreiobrasil.site**.

Edição 2026

© 2026 Sheik da Economia Editorial · Garantia de 7 dias pelo CDC