COMPARAÇÃO DE PREÇOS

Inflacao Alimentar em Portugal 2026: O Que Mudou nos Precos

O Preco Certo • 2026-04-22 • 196 visualizacoes



A **inflacao alimentar** continua a ser uma preocupacao para os consumidores portugueses em 2026. Embora os aumentos tenham abrandado face aos picos de 2023, muitos produtos permanecem significativamente mais caros do que ha tres anos.

Panorama Geral

Segundo os dados do INE e a nossa monitorizacao de precos em mais de 40 retalhistas, a inflacao alimentar em Portugal situou-se em torno de 2-3% no primeiro trimestre de 2026, bem abaixo dos 20%+ registados em 2023.

Produtos com Maiores Aumentos

Apesar do abrandamento geral, algumas categorias continuam sob pressao:

Categoria	Variacao 12 meses	Tendencia
Azeite	+15-20%	Ainda a subir (safra fraca)
Chocolate/Cacau	+12-18%	Precos globais elevados
Cafe	+8-12%	Pressao nas origens
Frescos (carne, peixe)	+3-6%	Estabilizando
Lacticinios	+2-4%	Estavel

Produtos que Desceram

- **Oleos vegetais** (girassol, soja): -5 a -10% apos os picos de 2022-23
- **Cereais e farinhas:** -3 a -5%
- **Acucar:** -2 a -4%

Impacto no Cabaz Familiar

Para uma familia media, o cabaz alimentar mensal custa hoje aproximadamente 15-20% mais do que em 2021. Num cabaz de 400 EUR, isso representa 60-80 EUR adicionais por mes.

Estrategias de Protecao

1. **Compare precos regularmente** — a diferenca entre retalhistas pode ser 20-40% no mesmo produto.
2. **Substitua produtos inflacionados** — se o azeite subiu 20%, use mais azeite para cozinhar e menos para temperar.
3. **Compre em quantidade** quando ha promocoes em nao-pereciveis.
4. **Monitorize tendencias** no nosso painel de tendencias para antecipar movimentos de preco.
5. **Configure alertas** de preco no O Preco Certo para ser notificado quando um produto desce.

Perspetivas para o Resto de 2026

Os analistas preveem uma estabilizacao geral dos precos alimentares na zona euro, com a excecao de produtos especificos como azeite e cacau, sujeitos a fatores climaticos. A tendencia global aponta para uma normalizacao gradual.

Perguntas Frequentes

A inflacao alimentar vai descer em 2026?

A tendencia e de abrandamento, mas nao de reducao de precos. Os precos tendem a estabilizar em patamares mais elevados do que pre-2022.

Qual o supermercado com menos inflacao?

Os discounters (Lidl, Aldi) tendem a absorver melhor a inflacao atraves das suas marcas proprias. Use o O Preco Certo para comparar precos atualizados.

© 2026 O Preço Certo • Comparador de precos de supermercado em Portugal