

COMPARAÇÃO DE PREÇOS

Inflação Alimentar em Portugal 2026: O Que Mudou nos Preços

O Preço Certo • 2026-04-22 • 44 visualizações



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

Panorama Geral

Segundo os dados do INE e a nossa monitorização de preços em mais de 40 retalhistas, a inflação 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 pressão:

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
Lactinios	+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-perciveis.
4. **Monitorize tendencias** no nosso painel de tendencias para antecipar movimentos de preco.
5. **Configure alertas** de preco no O Preço Certo para ser notificado quando um produto desce.

Perspetivas para o Resto de 2026

Os analistas preveem uma estabilização geral dos preços alimentares na zona euro, com a exceção de produtos específicos como azeite e cacau, sujeitos a fatores climáticos. A tendência global aponta para uma normalização gradual.

Perguntas Frequentes

A inflação alimentar vai descer em 2026?

A tendência é de abrandamento, mas não de redução de preços. Os preços tendem a estabilizar em patamares mais elevados do que pré-2022.

Qual o supermercado com menos inflação?

Os discounters (Lidl, Aldi) tendem a absorver melhor a inflação através das suas marcas próprias. Use o O Preço Certo para comparar preços atualizados.