COMPARAÇÃO DE PREÇOS

Digest Abril 2026: Cabaz a €259, Sistema Volta Arranca, e os Preços Que Não Param de Subir

O Preço Certo • 2026-04-23 • 233 visualizacoes



Todos os meses, o O Preço Certo compila o que de mais importante se disse sobre preços ao consumidor em Portugal — nas revistas, nas redes sociais e nos fóruns. Este é o digest de abril de 2026.

Cabaz Alimentar Bate Recorde Histórico: €259,52

O **cabaz alimentar** da DECO Proteste atingiu o valor mais alto de sempre na semana de 15 de abril: **€259,52** por 63 produtos essenciais. São mais €17,69 desde janeiro (+7,32%) e mais €71,82 desde que a monitorização começou em 2022 — um aumento acumulado de **38,26% em 4 anos**.

Os produtos que mais subiram esta semana:

- Pão de forma: **+12%** numa semana
- Cebolas: **+11%**

- Alface frisada: **+8%**

Os Campeões do Aumento em 4 Anos

Produto	Aumento desde Jan 2022	Preço Atual
Carne para guisar	**+126%**	€13,98/kg
Couve coração	+109%	—
Ovos (classe L)	+84%	€2,56 (meia dúzia)
Azeite extra virgem	+79%	€9,85
Tomate	+63% (só desde janeiro!)	€3,24/kg
Café moído	+29%	€4,51 (250g)

A associação de distribuição (APED) já disse que os aumentos são “inevitáveis”. A Sonae MC (Continente) confirmou que vai subir preços. Use o comparador do O Preço Certo para encontrar os melhores preços atualizados.

Ranking de Supermercados 2026: Quem é Mais Barato?

A DECO Proteste atribuiu o selo **“Mais Barato” ao Continente** pelo ano completo de 2025, com base na monitorização diária de mais de 200 produtos em 9 cadeias online:

Posição	Supermercado	Índice de Preço
1º	**Continente**	100 (referência)
2º	Pingo Doce / Froiz	101 (+1%)
3º	Auchan / 360Hyper	102 (+2%)
Último	El Corte Inglés	110 (+10%)

Um cabaz de €250 pode custar entre €242 no mais barato e €280 no mais caro — uma diferença de **€40/mês**. Compare os seus produtos habituais no O Preço Certo.

Sistema Volta: O Que Dizem os Consumidores

O **Sistema Volta** — o novo depósito de €0,10 por garrafa e lata — arrancou a 10 de abril e já divide opiniões. Recolhemos reações de várias fontes:

Os Céticos (Maioria)

Nos comentários do Pplware e redes sociais, cerca de 70% das reações são negativas. Os consumidores queixam-se de:

- **Inconveniência**: As garrafas não podem ser esmagadas (ao contrário do que sempre foi pedido nos ecopontos). Ocupam muito espaço em casa.
- **Desconfiança**: Muitos veem o sistema como mais uma forma de extrair dinheiro aos consumidores, não como medida ambiental.
- **Condições restritivas**: A embalagem tem de estar intacta, com código de barras legível e tampa. Vários utilizadores viram o reembolso recusado.

O próprio presidente do SDR Portugal reconheceu a contradição: passaram 35 anos a pedir aos portugueses para esmagar garrafas e tirar tampas — agora pedem exatamente o contrário.

Os Entusiastas

Cerca de 30% reagem positivamente. Uma consumidora de 53 anos descreveu-se como “ambassadora” do sistema, promovendo-o em grupos de WhatsApp. Outros elogiam a lógica ambiental e a experiência bem-sucedida na Alemanha (98% de devolução).

A Realidade no Terreno

Reportérs do ECO visitaram supermercados em Lisboa no dia de lançamento e encontraram:

- No Continente Colombo, às 9h30, **zero clientes** tinham perguntado pelas máquinas
- Jovens e trabalhadores não têm tempo ou motivação para devolver embalagens
- Turistas planeiam simplesmente deixar as garrafas no hotel

- Apenas consumidores mais velhos e mais informados estavam proativamente a usar o sistema

Leia a nossa análise completa sobre os custos escondidos da reciclagem.

Inflação: Os Números de Março

A inflação em Portugal subiu para **2,7% em março** (ano-a-ano) — o valor mais alto desde agosto de 2025:

Categoria	Variação Anual
Alimentos não transformados	**+6,4%**
Energia	+5,7%
Serviços	+3,4%
Inflação subjacente	+2,0%
Alimentos transformados	+1,4%

O Banco de Portugal projeta 2,1% para o ano completo de 2026. Mas como nota um analista: mesmo com a inflação controlada, **a acumulação de 18-20% desde 2022** continua a erodir o poder de compra.

O Que Mais Mudou de Preço em 2026

Além da alimentação, praticamente tudo subiu:

Categoria	Aumento
Seguro de saúde	**+10%**
Seguro automóvel	+6 a 10%
CTT (correio)	+6,2%
Metro/autocarros Lisboa	+2,7 a 4,5%
Comboios CP	+2,26%
Portágens	+2,29%
Rendas	+2,24% (máximo legal)
Eletricidade	+1%
Água	+1,8%

A boa notícia? O **salário mínimo subiu para €920/mês** (+8,2%) e os **combustíveis desceram** significativamente esta semana: gasóleo a €2,197/litro (-11,4 cêntimos).

Reduflão: Está a Pagar Mais Por Menos?

A DECO Proteste alerta para a **reduflão** — a prática de reduzir a quantidade do produto mantendo o preço:

- Gel de banho: garrafas de 750ml a encolher para 650ml
- Papel higiénico: rolos mais estreitos, menos folhas
- Sumos: garrafas de 2L a tornar-se 1,75L

Dica: Compare sempre o **preço por kg ou litro** nas etiquetas de prateleira. O nosso scanner calcula automaticamente o preço unitário.

Mercadona Chega ao Algarve

A cadeia espanhola planeia **12 novas lojas em 2026**, chegando a 81 locações em 16 distritos. Destaque para as primeiras lojas no **Algarve** (Portimão e Faro), com 200 novos empregos. Investimento total: €150 milhões.

A expansão contínua da Mercadona pressiona os preços para baixo, especialmente em regiões onde entra pela primeira vez.

O Que Dizem os Consumidores nas Redes

Recolhemos opiniões de comentários em artigos, fóruns e redes sociais:

Frustração com Preços

- A frase viral do mês: "**Gastei €150 e só trouxe dois sacos**" — partilhada por um consultor financeiro no Postal.pt
- No Portal da Queixa, um consumidor chamou à gestão do Pingo Doce "a ganância do abutre", citando ovos a subir de €1,34 para €1,79
- Outro queixou-se de ser cobrado €1,65 por abóbora etiquetada a €1,45: "Preciso agora de fotografar todos os preços para os verificar na caixa?"

Adaptação e Resistência

- Os portugueses compram agora **47,7% marca branca** — acima da média europeia de 40%
- O método da "**compra inversa**" tornou-se viral: em vez de ir ao supermercado e decidir o que cozinhar, começar pelo que já tem em casa
- 93% dos portugueses estão insatisfeitos com a resposta do Governo ao custo de vida

Sistema Volta — Nas Redes

- Circulou nas redes a informação (falsa) de que seria preciso devolver garrafas **no mesmo supermercado** onde foram compradas. A SIC Verifica desmentiu.
- Consumidores partilham a ironia: "Passaram 35 anos a dizer-nos para esmagar garrafas. Agora pedem o contrário."

5 Dicas Dos Consumidores Para Poupar

As estratégias mais partilhadas nos fóruns e blogs portugueses este mês:

1. **Olhe para cima e para baixo**: Os produtos mais baratos estão nas prateleiras de baixo e de cima, nunca ao nível dos olhos

2. **Compre ao sábado à tarde**: Descontos em carne e peixe perto do fecho
3. **Congelados em vez de frescos**: Legumes congelados podem custar **80% menos** (dados DECO)
4. **Leguminosas secas**: Feijão e grão seco custam metade do preço das conservas
5. **Reveja subscrições**: Analise os extratos dos últimos 30 dias para encontrar gastos invisíveis (apps, seguros, streaming)

E claro: compare preços sistematicamente antes de ir às compras. É para isso que existe o O Preço Certo.

Fontes

DECO Proteste (cabaz alimentar semanal), INE (IPC março 2026), Observador, Público, ECO, Jornal Económico, Portal da Queixa, Contas Poupança, Pplware, Postal.pt, SIC Verifica, APED, Sonae MC.

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