

## COMPARAÇÃO DE PREÇOS

# Inflação Alimentar em Portugal 2026: O Que Mudou nos Preços

O Preço Certo • 2026-04-22 • 63 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:

<b>Categoria</b>	<b>Variacao 12 meses</b>	<b>Tendencia</b>
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.