

Análise de Mercado de Energia

Outubro 2026

Análise de Mercado de Energia

Outubro 2026

ComparaJá.pt

André Nunes

Responsável da equipa de Energia



O mercado grossista fechou setembro nos 144 euros por MWh, o terceiro mês consecutivo a subir, e as primeiras semanas de outubro correram acima dos 175 euros. Quem está numa tarifa indexada já não tem a vantagem que tinha na primavera: numa família típica, a diferença para a proposta fixa mais acessível chega aos 30 euros por mês. Com o frio a chegar e o consumo a aumentar, fixar condições agora é a forma mais simples de evitar surpresas na fatura de inverno.

Sobre

Operations Manager na equipa de Energia do ComparaJá, com mais de 5 anos de experiência no setor. Ao longo da sua carreira passou por diferentes áreas — Imobiliário, Telecomunicações e Retalho — antes de se especializar em energia em 2020. Apoia empresas e particulares na escolha das melhores soluções em eletricidade, gás natural e energias renováveis, com foco em poupança, gestão de equipas e transição energética.



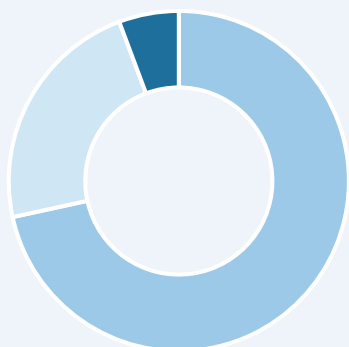
Mercado de Energia Outubro 2026

O outono chega com o mercado em máximos do ano

Outubro marca o arranque da estação de aquecimento e, este ano, apanha o mercado grossista no ponto mais elevado de 2026. Setembro fechou nos 144 euros por MWh, depois de 121 em agosto e 107 em julho, e as primeiras semanas de outubro já correram perto dos 179 euros. A ERSE também atualizou a tarifa regulada, que passou de 0,1654 para 0,1711 euros por kWh. Mesmo com tudo a subir, a distância entre a proposta mais acessível e a mais elevada mantém-se larga, e uma família típica continua a poder poupar cerca de 437 euros por ano só por escolher bem.

A eletricidade continua a ser a prioridade de quem muda

Os dados do ComparaJá mostram um padrão claro: quando os consumidores decidem mudar, o foco está quase sempre na eletricidade. Em Setembro 2026, **71,6%** das mudanças de contrato envolveram apenas eletricidade, confirmando esta como a maior prioridade dos consumidores. Os contratos duais, que combinam eletricidade e gás natural, representaram **22,7%** das adesões, enquanto o gás isolado teve um peso mais residual, com apenas **5,7%**.



- Eletricidade — 71.60%
- Gás e eletricidade — 22.70%
- Gás — 5.70%



A tarifa simples continua a ganhar por larga margem

No tipo de tarifa escolhida, o comportamento dos consumidores mantém-se estável. A esmagadora maioria dos consumidores que mudou em Setembro 2026 optou por **tarifas simples**, com um único preço por kWh ao longo do dia. Este modelo concentrou **94,2%** das adesões. As **tarifas bi-horárias** ficaram-se pelos **5,8%**, enquanto outras opções como a tri-horária quase não tiveram expressão.

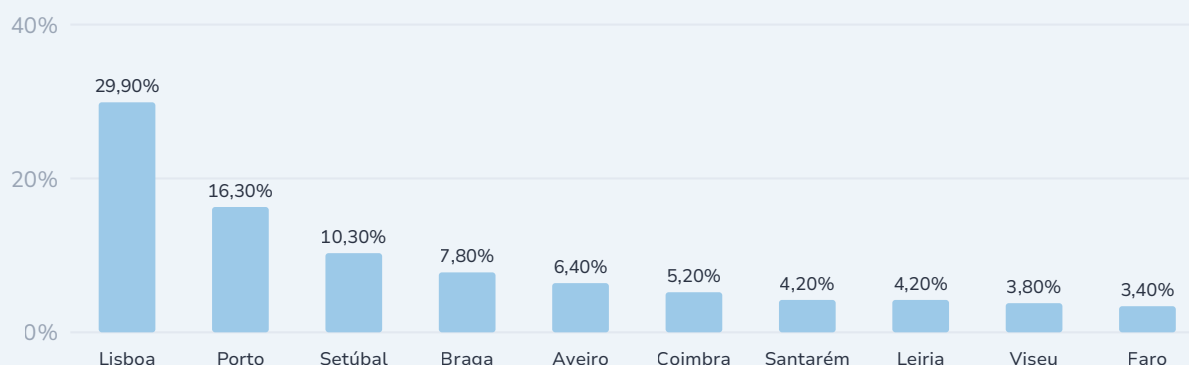
Na prática, para a maioria das famílias, adaptar consumos a horários específicos não compensa. A simplicidade continua a ser, na maior parte dos casos, a opção mais prática, e também a mais económica.



Lisboa e Porto lideram, mas o interior começa a pesar

A geografia das adesões confirma uma tendência interessante: a mudança de fornecedor está cada vez mais distribuída pelo país. **Lisboa** concentra **29,9%** das adesões de Setembro 2026, mantendo-se na liderança. Logo a seguir surge o **Porto**, com **16,3%**, e **Setúbal**, com **10,3%**, reforçando o peso do litoral neste movimento.

Ainda assim, a mudança de fornecedor já não é um fenómeno limitado às grandes áreas metropolitanas. Distritos como **Braga** (7,8%) e **Aveiro** (6,4%) continuam a ter alguma expressão relevante, e Coimbra, Santarém e Leiria somadas já valem mais do que Setúbal. Ou seja: comparar já não é um comportamento localizado, está a tornar-se uma decisão financeira transversal.

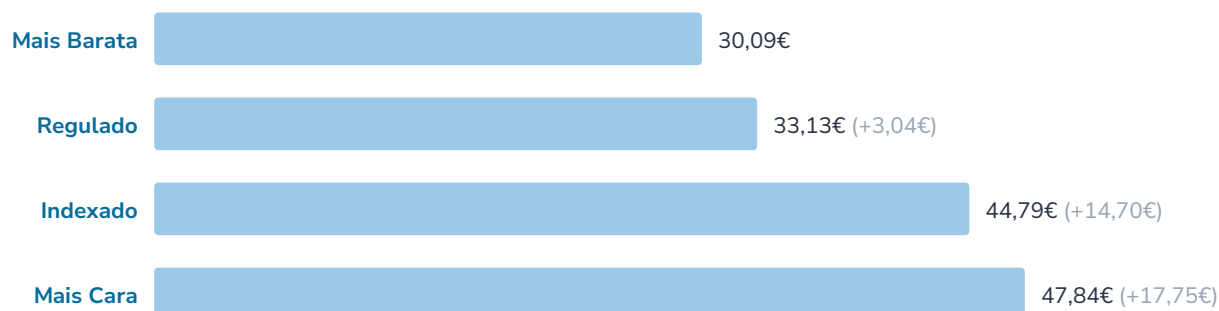


Comparação de Preços - Outubro 2026

Os dados de simulação para Outubro 2026 voltam a confirmar o mesmo padrão: **as diferenças entre comercializadoras continuam a ser significativas** e, em muitos casos, representam poupanças reais ao final do mês, sem qualquer alteração no consumo das famílias.

Casal sem filhos

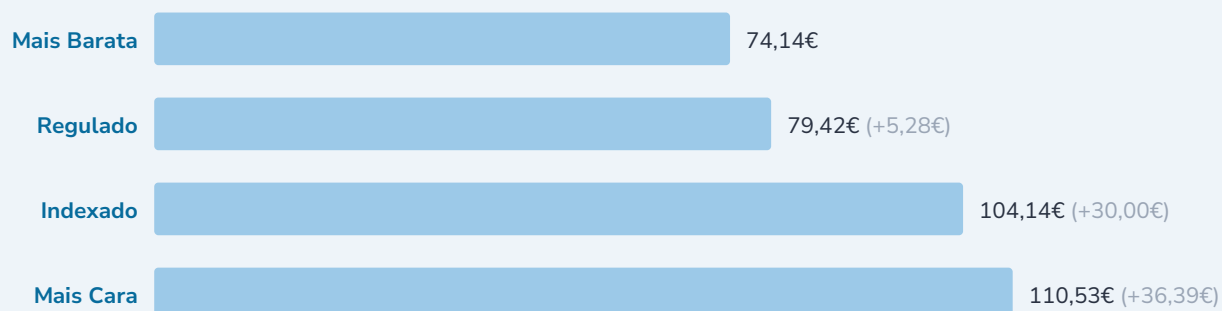
Com um consumo de **160 kWh/mês** e uma potência contratada de **3,45 kVA**, a tarifa mais económica encontrada para Outubro 2026 pertence de novo à EDP, com um **custo de 30,09 euros por mês**.



(Potência 3.45 kVA Simples, Casal sem Filhos, 160 kWh/mês) - Simulação feita no 1º dia útil de outubro

Família típica (dois filhos)

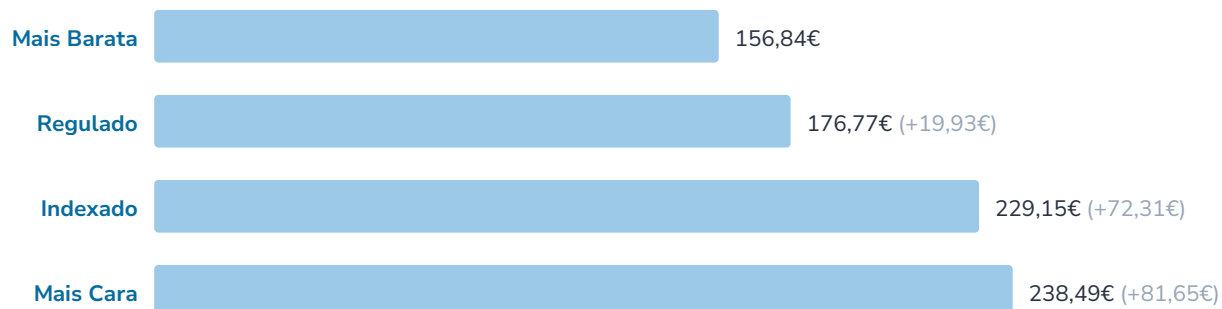
Para um consumo mensal de **400 kWh** e uma potência contratada de **6,9 kVA**, a proposta mais vantajosa deste mês é a da EDP, com um custo de **74,14 euros por mês**.



(Potência 6.9 kVA Simples, Casal 2 Filhos, 400 kWh/mês) - Simulação feita no 1º dia útil de outubro

Família numerosa

Para famílias com maior consumo — **908 kWh/mês** e potência de **13,8 kVA** — a **EDP** lidera em Outubro 2026 com o valor mensal mais baixo: **156,84 euros** por mês.



(Potência 13.8 kVA Simples, Casal 4 Filhos, 908 kWh/mês) - Simulação feita no 1º dia útil de outubro

O preço base é só o ponto de partida

Os valores apresentados correspondem às **condições base dos tarifários**. Na prática, muitos consumidores conseguem poupar ainda mais.

Alguns fornecedores oferecem **descontos adicionais por débito direto, fatura eletrónica ou campanhas promocionais**. Em certos casos, estas reduções podem ultrapassar **20%**, embora nem sempre sejam fáceis de identificar nos sites das comercializadoras.

É precisamente aqui que o ComparaJá faz a diferença. Reunimos toda a informação do mercado, analisamos campanhas e cruzamos os dados com o perfil de consumo de cada pessoa. O resultado é uma comparação clara e realista, sem surpresas.



Conclusão: com o inverno à porta, a previsibilidade vale mais

Outubro confirma três meses seguidos de subida no mercado grossista e a primeira atualização da tarifa regulada desde o verão. A leitura prática é simples: a indexada já não é atalho para poupar e a diferença entre a proposta mais acessível e a mais elevada vale 36,39 euros por mês numa família típica, ou seja 437 euros por ano, sem mudar um único hábito de consumo. Com o consumo a crescer nos próximos meses, fixar condições agora protege o orçamento de inverno. Compara as ofertas em ComparaJá.pt e descobre em minutos quanto podes poupar.

Sobre o ComparaJá

Quem somos?

O ComparaJá é uma plataforma online gratuita que simplifica a vida dos consumidores na procura, negociação e obtenção dos melhores créditos, cartões, contas poupança, contratos de energia, telecomunicações e seguros. Assim, é possível simular diferentes cenários, adaptados ao perfil de cada cliente e conseguir o melhor negócio de forma simples e transparente.

O ComparaJá garante que todo o processo é rápido, fácil e descomplicado. É uma ferramenta financeira completa para fazer escolhas inteligentes e trazer tranquilidade aos seus utilizadores, poupando tempo e dinheiro.

Será que compensa mudar de comercializadora de energia?

Simula e garante a tarifa mais barata, sem custos!

Simular agora



Dados de mercado

Eletricidade potência 6.9 kVA Simples	ABR. 2026	MAI. 2026	JUN. 2026	JUL. 2026	AGO. 2026	SET. 2026	OUT. 2026
EDP	74,14€	74,14€	74,14€	74,14€	74,14€	74,14€	74,14€
Preço kwh	0,1420€	0,1420€	0,1420€	0,1420€	0,1420€	0,1420€	0,1420€
Termo Potência por Dia	0,5780€	0,5780€	0,5780€	0,5780€	0,5780€	0,5780€	0,5780€
Endesa	76,26€	78,32€	75,59€	78,32€	78,32€	78,32€	78,32€
Preço kwh	0,1353€	0,1399€	0,1362€	0,1399€	0,1399€	0,1399€	0,1399€
Termo Potência por Dia	0,7379€	0,7452€	0,7042€	0,7452€	0,7452€	0,7452€	0,7452€
Repsol	76,11€	76,11€	76,11€	76,11€	76,11€	76,11€	76,11€
Preço kwh	0,1480€	0,1480€	0,1480€	0,1480€	0,1480€	0,1480€	0,1480€
Termo Potência por Dia	0,5636€	0,5636€	0,5636€	0,5636€	0,5636€	0,5636€	0,5636€
Plenitude	85,08€	85,08€	76,95€	87,71€	87,71€	82,67€	87,71€
Preço kwh	0,1719€	0,1719€	0,1366€	0,1635€	0,1635€	0,1509€	0,1635€
Termo Potência por Dia	0,5435€	0,5435€	0,7435€	0,7435€	0,7435€	0,7435€	0,7435€
Goldenergy	74,56€	87,47€	74,56€	87,47€	87,47€	80,72€	87,47€
Preço kwh	0,1399€	0,1599€	0,1399€	0,1599€	0,1599€	0,1499€	0,1599€
Termo Potência por Dia	0,6199€	0,7837€	0,6199€	0,7837€	0,7837€	0,6920€	0,7837€
G9 Energy	67,41€	73,33€	73,33€	73,33€	73,33€	—	—
Preço kwh	0,1348€	0,1496€	0,1496€	0,1496€	0,1496€	—	—
Termo Potência por Dia	0,4498€	0,4498€	0,4498€	0,4498€	0,4498€	—	—
Iberdrola	74,25€	74,25€	74,25€	83,21€	83,21€	79,39€	79,39€
Preço kwh	0,1382€	0,1382€	0,1382€	0,1639€	0,1639€	0,1521€	0,1521€
Termo Potência por Dia	0,6323€	0,6323€	0,6323€	0,5884€	0,5884€	0,6182€	0,6182€
Ezu Energia	78,02€	78,02€	78,02€	78,02€	78,02€	82,36€	82,36€
Preço kwh	0,1606€	0,1606€	0,1606€	0,1606€	0,1606€	0,1707€	0,1707€
Termo Potência por Dia	0,4592€	0,4592€	0,4592€	0,4592€	0,4592€	0,4692€	0,4692€
Alfa Energia	97,21€	97,21€	97,21€	97,21€	97,21€	110,53€	110,53€
Preço kwh	0,1856€	0,1856€	0,1856€	0,1856€	0,1856€	0,2189€	0,2189€
Termo Potência por Dia	0,7655€	0,7655€	0,7655€	0,7655€	0,7655€	0,7655€	0,7655€
Galp Energia	78,51€	78,51€	78,51€	78,51€	78,51€	78,51€	78,51€
Preço kwh	0,1542€	0,1542€	0,1542€	0,1542€	0,1542€	0,1542€	0,1542€
Termo Potência por Dia	0,5611€	0,5611€	0,5611€	0,5611€	0,5611€	0,5611€	0,5611€
Yes Energy	71,81€	71,81€	71,81€	80,53€	80,53€	—	93,05€
Preço kwh	0,1341€	0,1341€	0,1341€	0,1559€	0,1559€	—	0,1771€
Termo Potência por Dia	0,6057€	0,6057€	0,6057€	0,6057€	0,6057€	—	0,7402€
JAF Plus	78,81€	78,81€	78,81€	78,81€	78,81€	99,73€	99,73€
Preço kwh	0,1600€	0,1600€	0,1600€	0,1600€	0,1600€	0,2123€	0,2123€
Termo Potência por Dia	0,4936€	0,4936€	0,4936€	0,4936€	0,4936€	0,4936€	0,4936€
Mer. Regulado	77,14€	77,14€	77,14€	77,14€	77,14€	77,14€	79,42€
Preço kwh	0,1654€	0,1654€	0,1654€	0,1654€	0,1654€	0,1654€	0,1711€
Termo Potência por Dia	0,3659€	0,3659€	0,3659€	0,3659€	0,3659€	0,3659€	0,3659€
Mer. Indexado (EDP)	79,81€	79,86€	79,86€	84,82€	98,78€	104,14€	104,14€
Preço kwh	0,1625€	0,1651€	0,1651€	0,1775€	0,2124€	0,2258€	0,2258€
Termo Potência por Dia	0,4936€	0,4607€	0,4607€	0,4607€	0,4607€	0,4607€	0,4607€