



# Análise de Mercado de Energia

Maio 2026

# Análise de Mercado de Energia

Maio 2026

## José Trovão

Head of Consumer Credit and Utilities



“A instabilidade geopolítica continua a pressionar os mercados energéticos internacionais, com impacto direto nos preços do petróleo e do gás. Isto já se está a refletir no mercado, com os futuros a prever um aumento de 45% nos próximos meses. Este contexto torna o momento atual na altura ideal para fixar o preço por 12 meses para evitar a exposição a eventuais subidas nos mercados grossistas.

”

### Sobre

Mestre em Gestão Estratégica pela Tilburg University, ocupa hoje o cargo de Head of Consumer Credit and Utilities do ComparaJá. Até então na sua carreira foi responsável por consultoria em serviços financeiros e investimentos e especialista de equity research.



# Mercado de Energia Maio 2026

## Dias mais longos, consumo mais estável e um mercado que não abranda

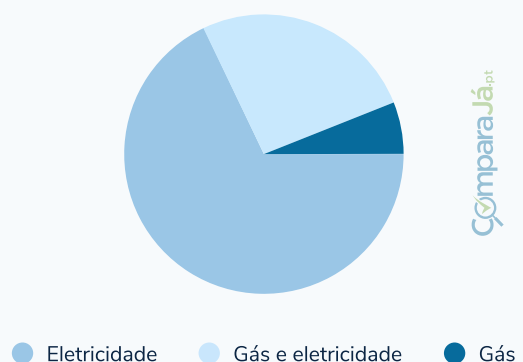
Maio começou em Portugal com temperaturas mais amenas, dias maiores e uma sensação de maior estabilidade no consumo energético das famílias. Menos aquecimento, menos picos de consumo, mas não necessariamente menos atenção à fatura da luz.

Mesmo com a primavera já instalada, o mercado de energia continua longe de ser previsível. As oscilações internacionais mantêm-se e a Europa continua a sentir, de forma indireta, a pressão de um contexto global instável. Ainda que isso não se traduza imediatamente na fatura, o mercado responde — e quem paga a diferença, muitas vezes, é o consumidor final.

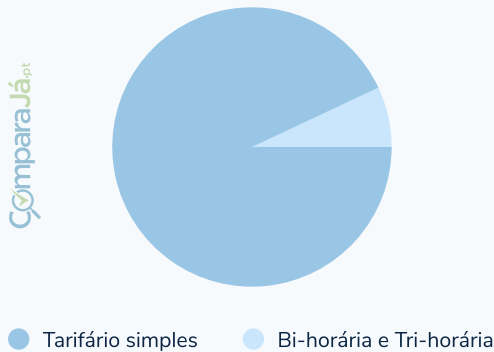
E é aqui que nada muda: comparar continua a ser a forma mais direta de poupar. Neste momento, a diferença entre a oferta mais cara e a mais barata pode chegar aos **588 euros por ano**, dependendo do perfil de consumo. Um valor demasiado relevante para ser ignorado.

## Eletricidade continua a ser o foco principal das mudanças

Os dados do Comparajá mostram um padrão claro: quando os consumidores decidem mudar, o foco está quase sempre na eletricidade. Em abril, **67,92%** 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 **26,09%** das adesões, enquanto o gás isolado teve um peso mais residual, com apenas **5,99%**.



## Tarifas simples continuam a dominar sem contestação



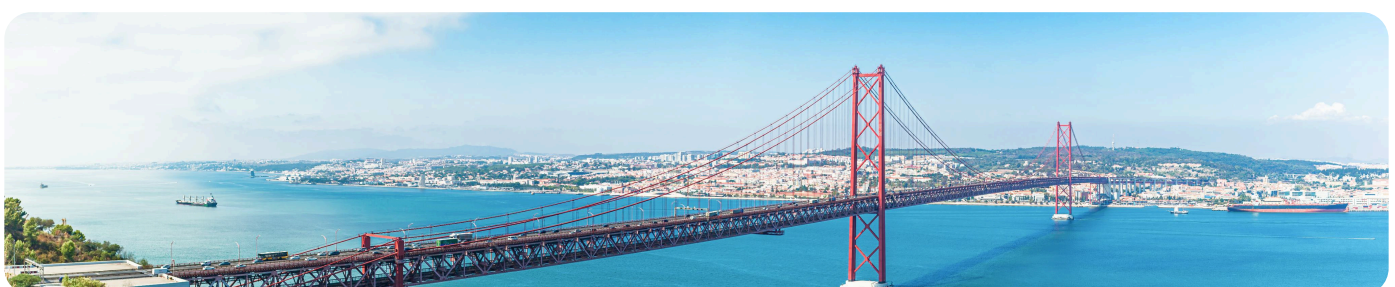
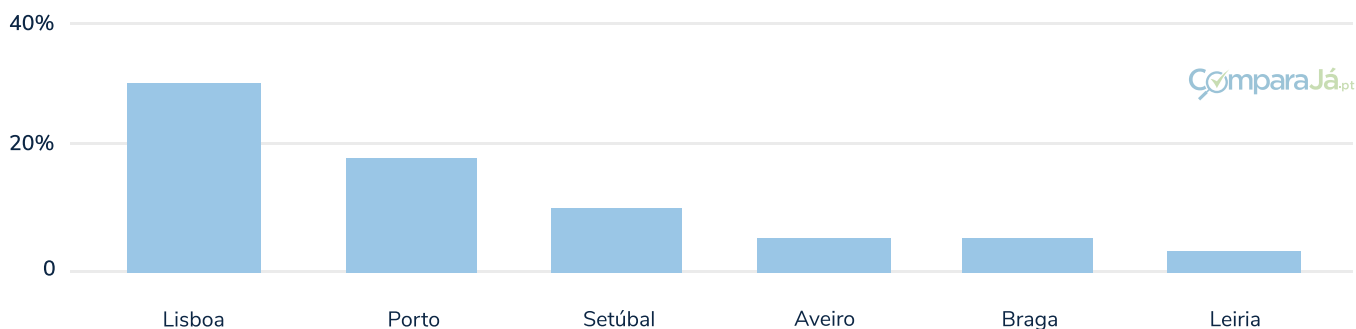
No tipo de tarifa escolhida, o comportamento dos consumidores mantém-se estável. A esmagadora maioria dos consumidores que mudou em janeiro optou por **tarifas simples**, com um único preço por kWh ao longo do dia. Este modelo concentrou **93%** das adesões. As **tarifas bi-horárias** ficaram-se pelos **6,85%**, enquanto outras opções como a tri-horária quase não tiveram expressão (0.15%).

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.

## Mudança já não é só urbana, mas Lisboa continua a liderar

A geografia das adesões confirma uma tendência interessante: a mudança de fornecedor está cada vez mais distribuída pelo país. **Lisboa** concentra **30,97%** das adesões de abril, mantendo-se na liderança. Logo a seguir surge o **Porto**, com **18,19%**, e **Setúbal**, com **10,02%**, reforçando o peso da Área Metropolitana de Lisboa neste movimento.

Ainda assim, a mudança de fornecedor já não é um fenómeno limitado às grandes áreas metropolitanas. Distritos como **Aveiro** (6,75%), **Braga** (6,32%) e **Leiria** (4,80%) continuam a ter alguma expressão relevante. Ou seja: comparar já não é um comportamento localizado, está a tornar-se uma decisão financeira transversal.

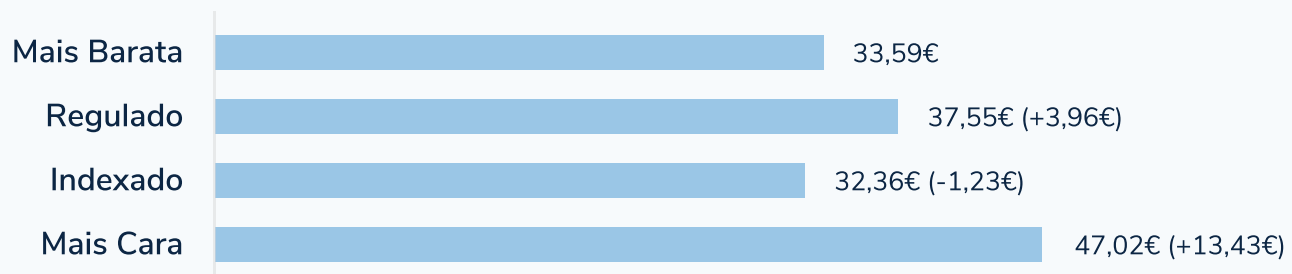


## Comparação de Preços - Maio 2026

Os dados de simulação para maio 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 maio pertence de novo à G9 Energy, com um **custo de 33,59 euros por mês**.



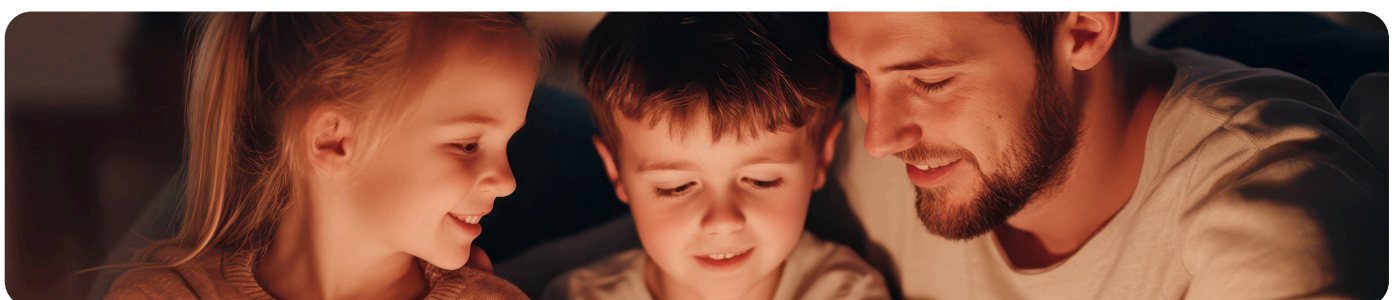
(Potência 3.45 kVA Simples, Casal sem Filhos, 160 kWh/mês) - Simulação feita no 1º dia útil de maio

### 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 G9 Energy, com um custo de **67,41 euros por mês**.

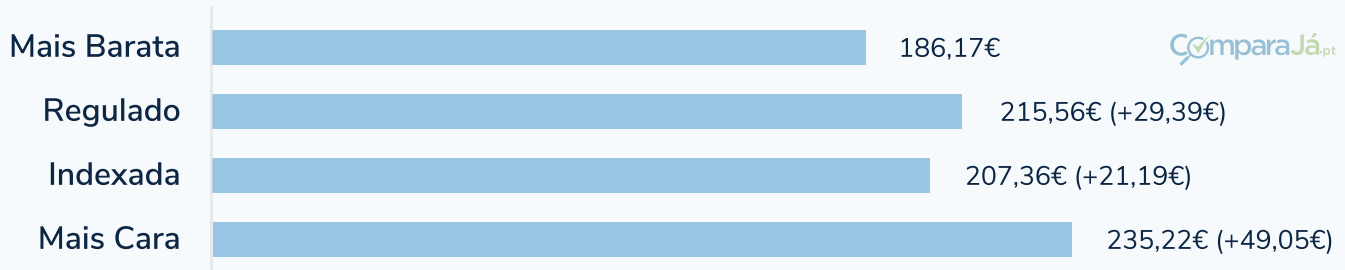


(Potência 6.9 kVA Simples, Casal 2 Filhos, 400 kWh/mês) - Simulação feita no 1º dia útil de maio



## Família numerosa

Para famílias com maior consumo — **908 kWh/mês** e potência de **13,8 kVA** — a **G9 Energy** lidera em maio com o valor mensal mais baixo: **186,17 euros** por mês.



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



## 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: num mercado instável, decidir bem faz a diferença

Maio traz mais estabilidade no dia a dia das famílias, mas o mercado de energia continua tudo menos previsível. E os dados deste mês reforçam a mesma conclusão de sempre: manter o mesmo contrato sem comparar pode significar pagar centenas de euros a mais por ano, sem qualquer mudança no consumo.

No ComparaJá, ajudamos a perceber quanto estás a pagar, quais são as alternativas no mercado e tratamos da mudança sem custos e sem complicações.

As tarifas mudam todos os meses. E todos os meses há quem consiga pagar menos pelo mesmo consumo. A pergunta mantém-se simples: **tens comparado tua fatura da luz?**

## Sobre o ComparaJá

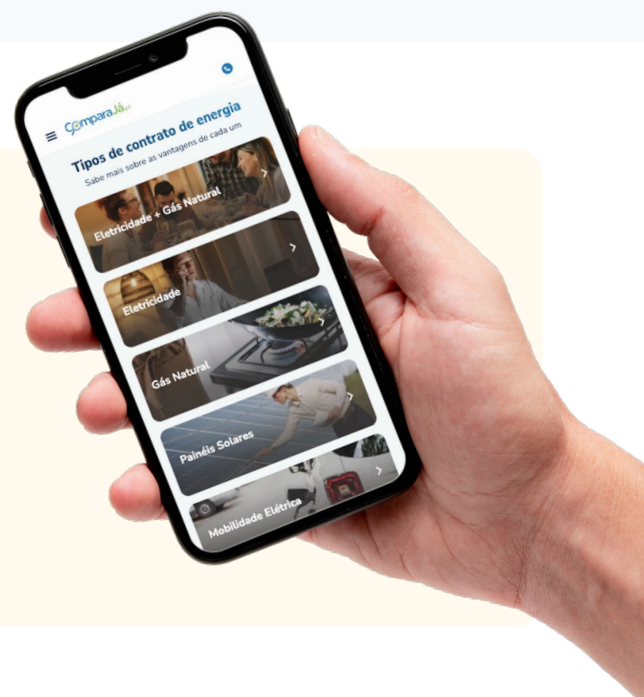
### Quem somos?

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.

**Adere ao plano de  
mais vantajoso para ti**

[Simular](#)



## Dados de mercado

Eletricidade potência 6.9 kVA Simples	NOV. 2025	DEZ. 2025	JAN. 2026	FEV. 2026	MAR. 2026	ABR. 2026	MAI. 2026
<b>EDP</b>	74.36€	74.36€	74.14€	74.14€	74.14€	74.14€	74.14€
Preço kwh	0.14€	0.14€	0.14€	0.14€	0.14€	0.14€	0.14€
Termo Potência por Dia	0.58€	0.58€	0.57€	0.57€	0.57€	0.57€	0.57€
<b>Endesa</b>	73.24€	75.28€	76.26€	76.26€	76.26€	72.76€	75.59€
Preço kwh	0.12€	0.13€	0.13€	0.13€	0.13€	0.12€	0.13€
Termo Potência por Dia	0.71€	0.71€	0.73€	0.73€	0.73€	0.70€	0.70€
<b>Repsol</b>	78.92€	81.92€	82.91€	79.83€	76.11€	76.11€	76.11€
Preço kwh	0.16€	0.16€	0.16€	0.15€	0.14€	0.14€	0.14€
Termo Potência por Dia	0.49€	0.49€	0.52€	0.56€	0.56€	0.56€	0.56€
<b>Plenitude</b>	74.76€	72.52€	72.75€	72.75€	70.69€	85.08€	76.61€
Preço kwh	0.14€	0.14€	0.14€	0.14€	0.13€	0.17€	0.14€
Termo Potência por Dia	0.51€	0.51€	0.54€	0.54€	0.62€	0.54€	0.64€
<b>Goldenergy</b>	83.73€	83.73€	77.14€	74.56€	74.56€	74.56€	74.56€
Preço kwh	0.15€	0.15€	0.16€	0.13€	0.13€	0.13€	0.13€
Termo Potência por Dia	0.71€	0.71€	0.36€	0.61€	0.61€	0.61€	0.61€
<b>G9 Energy</b>	75.40€	75.40€	67.41€	67.41€	67.41€	67.41€	67.41€
Preço kwh	0.15€	0.15€	0.13€	0.13€	0.13€	0.13€	0.13€
Termo Potência por Dia	0.44€	0.44€	0.44€	0.44€	0.44€	0.44€	0.44€
<b>Iberdrola</b>	74.82€	74.82€	74.82€	72.19€	74.82€	74.25€	74.25€
Preço kwh	0.14€	0.14€	0.14€	0.15€	0.14€	0.13€	0.13€
Termo Potência por Dia	0.61€	0.61€	0.61€	0.34€	0.61€	0.63€	0.63€
<b>Ezu Energia</b>	76.95€	76.95€	78.02€	78.02€	78.02€	78.02€	78.02€
Preço kwh	0.15€	0.15€	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€
Termo Potência por Dia	0.43€	0.43€	0.45€	0.45€	0.45€	0.45€	0.45€
<b>Alfa Energia</b>	89.38€	95.30€	96.37€	96.37€	86.77€	97.21€	97.21€
Preço kwh	0.16€	0.18€	0.18€	0.18€	0.15€	0.18€	0.18€
Termo Potência por Dia	0.73€	0.73€	0.76€	0.76€	0.76€	0.76€	0.76€
<b>Galp Energia</b>	80.39€	80.39€	80.19€	73.92€	78.51€	78.51€	78.51€
Preço kwh	0.16€	0.16€	0.15€	0.15€	0.15€	0.15€	0.15€
Termo Potência por Dia	0.54€	0.54€	0.57€	0.44€	0.56€	0.56€	0.56€
<b>Yes Energy</b>	81.35€	81.35€	81.35€	82.41€	71.81€	71.81€	71.81€
Preço kwh	0.15€	0.15€	0.15€	0.16€	0.13€	0.13€	0.13€
Termo Potência por Dia	0.57€	0.57€	0.57€	0.60€	0.60€	0.60€	0.60€
<b>JAF Plus</b>	81.62€	81.62€	78.81€	78.81€	78.81€	78.81€	78.81€
Preço kwh	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€
Termo Potência por Dia	0.46€	0.46€	0.49€	0.49€	0.49€	0.49€	0.49€
<b>Mer. Regulado</b>	76.51€	76.51€	77.14€	77.14€	77.14€	77.14€	77.14€
Preço kwh	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€
Termo Potência por Dia	0.33€	0.33€	0.36€	0.36€	0.36€	0.36€	0.36€
<b>Mer. Indexado (EDP)</b>	77.88€	77.48€	74.94€	74.94€	74.50€	79.81€	79.81€
Preço kwh	0.16€	0.16€	0.15€	0.15€	0.15€	0.16€	0.16€
Termo Potência por Dia	0.43€	0.43€	0.46€	0.46€	0.46€	0.49€	0.49€