



Análise de Mercado de Energia

Março 2026

Análise de Mercado de Energia

Março 2026

José Trovão

Head of Consumer Credit and Utilities



“A volatilidade geopolítica no Estreito de Ormuz ameaça encarecer o cabaz energético nacional, pressionando os preços do petróleo e do gás. Apesar da forte componente renovável em Portugal suavizar este impacto inflacionista, existem riscos. Como tal, este é o momento ideal para os consumidores garantirem estabilidade através de contratos com preços fixos a 12 meses, protegendo-se assim de possíveis subidas de juros e da incerteza dos 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 Março 2026

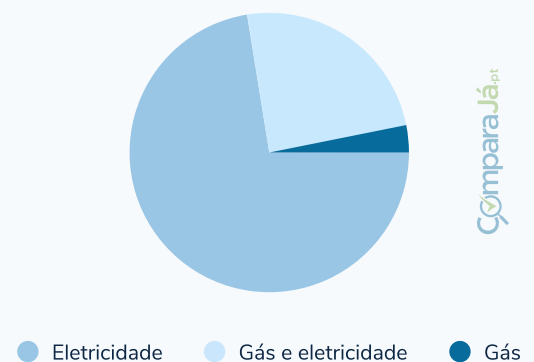
O início de março trouxe novas preocupações para os mercados energéticos

A escalada de tensão no Médio Oriente, nomeadamente os recentes ataques no Irão, voltou a colocar pressão nos mercados internacionais de energia e a lembrar uma realidade que a Europa conhece bem desde os últimos anos: quando há instabilidade geopolítica, os preços da energia podem reagir rapidamente.

Mesmo quando os impactos não chegam de forma imediata às faturas das famílias, o contexto internacional continua a influenciar o mercado. E, num cenário em que os preços podem oscilar, escolher bem o tarifário torna-se ainda mais relevante. Neste momento, a diferença entre a tarifa mais cara e a mais barata pode representar até cerca de **550 euros por ano** para alguns perfis de consumo. Um valor suficientemente elevado para justificar uma simples comparação.

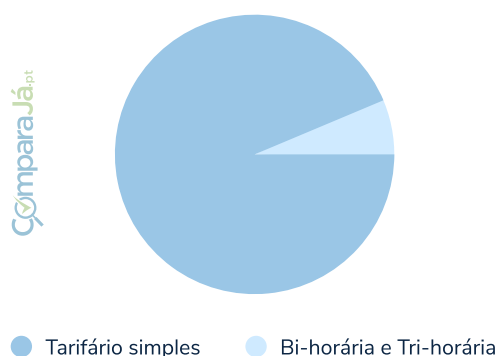
Eletricidade continua a ser o centro das decisões

Os dados do Comparajá mostram que quem decide comparar está claramente focado em reduzir a fatura da eletricidade. Em janeiro, **72.45%** 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 **24,37%** das adesões, enquanto o gás isolado teve um peso residual, com apenas **3,18%**.



Tarifas simples mantêm-se como a escolha dominante

Também no tipo de tarifa não houve grandes alterações. 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 **93,67%** das adesões. As tarifas bi-horárias ficaram-se pelos **6,33%**, enquanto outras opções não tiveram expressão.



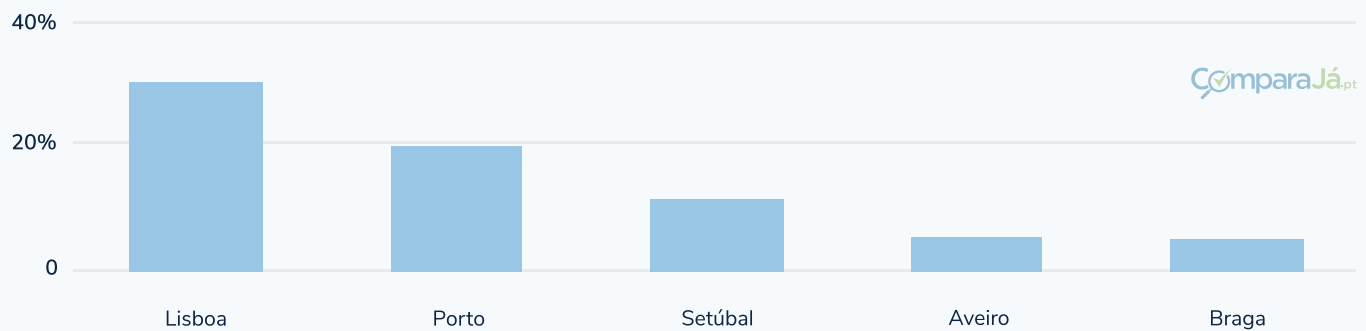
Na prática, estes números mostram que, para a maioria das famílias, tentar ajustar consumos a horários específicos não compensa. A previsibilidade e a simplicidade continuam a ser fatores decisivos — e, muitas vezes, mais económicos.

A mudança começa nas grandes cidades, mas é um hábito nacional

Quando olhamos para a origem dos pedidos de mudança feitos através do Comparajá, os grandes centros urbanos continuam a liderar.

Lisboa concentra **29,70%** das adesões, mantendo-se como o distrito com maior número de mudanças. Logo a seguir surge o **Porto**, com **19,12%**, e **Setúbal**, com **11,65%**, reforçando o peso da Área Metropolitana de Lisboa neste movimento.

Mas a procura por melhores tarifas não se limita às grandes cidades. Distritos como **Aveiro** (6,34%) e **Braga** (6,87%) continuam a ter alguma expressão relevante. Isto mostra que comparar preços e mudar de fornecedor já não é apenas um comportamento urbano — é uma decisão financeira que começa a ganhar expressão em todo o país.



Comparação de Preços - Março 2026

As simulações feitas pelo Comparajá para março mostram que **as diferenças entre comercializadoras continuam a ser significativas**. Em muitos casos, mudar de fornecedor pode traduzir-se numa redução real da fatura mensal.

Casal sem filhos

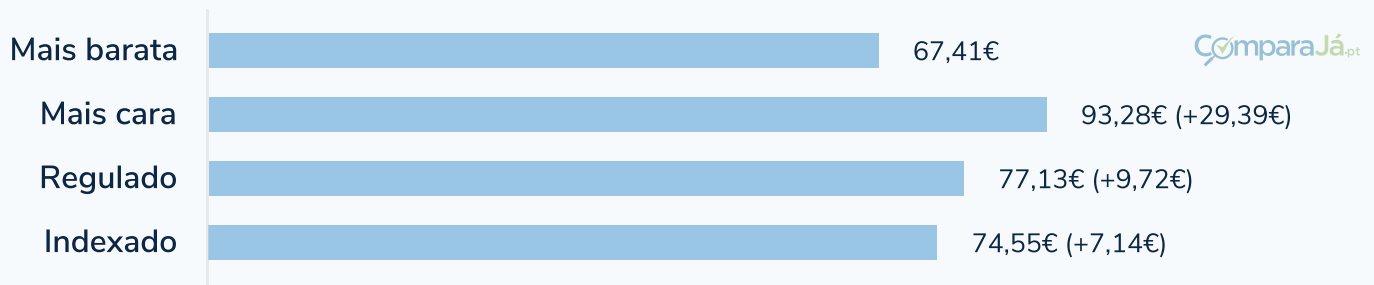
Com um consumo de **160 kWh/mês** e uma potência contratada de **3,45 kVA**, a tarifa mais económica encontrada para março pertence à G9 Energy, com um **custo de 33,59 euros por mês**.



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

Família típica (dois filhos)

Para um consumo mensal de **400 kWh** e uma potência contratada de **6,9 kVA**, a proposta mais vantajosa 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 março

Família numerosa

Para famílias com maior consumo — **908 kWh/mês** e potência de **13,8 kVA** — a **G9 Energy** lidera este mês 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 março

O preço base não conta a história toda

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, comparar continua a ser a melhor decisão

A produção de energia, o contexto internacional e a evolução dos mercados podem influenciar os preços. Mas há um fator que continua a depender apenas de cada consumidor: **a escolha do tarifário**.

Os dados deste mês mostram que manter o mesmo contrato sem comparar pode significar pagar **centenas de euros a mais por ano**, mesmo sem mudar hábitos de consumo. No ComparaJá, ajudamos a perceber quanto estás a pagar, quais são as alternativas disponíveis e tratamos de todo o processo de mudança de forma simples e sem custos.

As tarifas mudam todos os meses. E todos os meses há quem passe a pagar bem menos pelo mesmo kWh. A pergunta mantém-se atual: **tens comparado tua fatura da luz?**

Sobre o ComparaJá

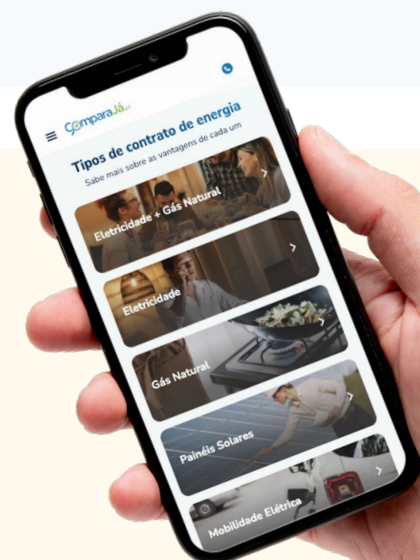
Quem somos?

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	SET. 2025	OUT. 2025	NOV. 2025	DEZ. 2025	JAN. 2026	FEV. 2026	MAR. 2026
EDP	67.52€	67.52€	74.36€	74.36€	74.14€	74.14€	74.14€
Preço kwh	0.13€	0.13€	0.14€	0.14€	0.14€	0.14€	0.14€
Termo Potência por Dia	0.46€	0.46€	0.58€	0.58€	0.57€	0.57€	0.57€
Endesa	84.36€	81.80€	73.24€	75.28€	76.26€	76.26€	76.26€
Preço kwh	0.15€	0.15€	0.12€	0.13€	0.13€	0.13€	0.13€
Termo Potência por Dia	0.70€	0.70€	0.71€	0.71€	0.73€	0.73€	0.73€
Repsol	81.88€	81.88€	78.92€	81.92€	82.91€	79.83€	76.11€
Preço kwh	0.17€	0.17€	0.16€	0.16€	0.16€	0.15€	0.14€
Termo Potência por Dia	0.43€	0.43€	0.49€	0.49€	0.52€	0.56€	0.56€
Plenitude	80.62€	78.22€	74.76€	72.52€	72.75€	72.75€	70.69€
Preço kwh	0.17€	0.16€	0.14€	0.14€	0.14€	0.14€	0.13€
Termo Potência por Dia	0.36€	0.36€	0.51€	0.51€	0.54€	0.54€	0.62€
Goldenergy	83.73€	83.73€	83.73€	83.73€	77.14€	74.56€	74.56€
Preço kwh	0.15€	0.15€	0.15€	0.15€	0.16€	0.13€	0.13€
Termo Potência por Dia	0.71€	0.71€	0.71€	0.71€	0.36€	0.61€	0.61€
G9 Energy	67.52€	75.40€	75.40€	75.40€	67.41€	67.41€	67.41€
Preço kwh	0.13€	0.15€	0.15€	0.15€	0.13€	0.13€	0.13€
Termo Potência por Dia	0.45€	0.44€	0.44€	0.44€	0.44€	0.44€	0.44€
Iberdrola	80.91€	74.82€	74.82€	74.82€	74.82€	72.19€	74.82€
Preço kwh	0.15€	0.14€	0.14€	0.14€	0.14€	0.15€	0.14€
Termo Potência por Dia	0.59€	0.61€	0.61€	0.61€	0.61€	0.34€	0.61€
Ezu Energia	76.95€	76.95€	76.95€	76.95€	78.02€	78.02€	78.02€
Preço kwh	0.15€	0.15€	0.15€	0.15€	0.16€	0.16€	0.16€
Termo Potência por Dia	0.43€	0.43€	0.43€	0.43€	0.45€	0.45€	0.45€
Alfa Energia	84.71€	89.38€	89.38€	95.30€	96.37€	96.37€	86.77€
Preço kwh	0.16€	0.16€	0.16€	0.18€	0.18€	0.18€	0.15€
Termo Potência por Dia	0.59€	0.73€	0.73€	0.73€	0.76€	0.76€	0.76€
Galp Energia	80.39€	80.39€	80.39€	80.39€	80.19€	73.92€	78.51€
Preço kwh	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€	0.15€	0.15€	0.15€
Termo Potência por Dia	0.54€	0.54€	0.54€	0.54€	0.57€	0.44€	0.56€
Yes Energy	85.57€	75.83€	81.35€	81.35€	81.35€	82.41€	71.81€
Preço kwh	0.14€	0.14€	0.15€	0.15€	0.15€	0.16€	0.13€
Termo Potência por Dia	0.89€	0.57€	0.57€	0.57€	0.57€	0.60€	0.60€
JAF Plus	75.98€	81.62€	81.62€	81.62€	78.81€	78.81€	78.81€
Preço kwh	0.15€	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€
Termo Potência por Dia	0.52€	0.46€	0.46€	0.46€	0.49€	0.49€	0.49€
Mer. Regulado	76.51€	76.51€	76.51€	76.51€	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€	0.33€	0.33€	0.36€	0.36€	0.36€
Mer. Indexado (EDP)	80.26€	78.32€	77.88€	77.48€	74.94€	74.94€	74.50€
Preço kwh	0.16€	0.16€	0.16€	0.16€	0.15€	0.15€	0.15€
Termo Potência por Dia	0.43€	0.43€	0.43€	0.43€	0.46€	0.46€	0.46€