Há perguntas que parecem pertencer exclusivamente à economia e outras que pertencem diretamente à vida quotidiana. “Quanto custa um litro de combustível?” poderia integrar a primeira categoria. “Como conseguir pagar a habitação, comprar alimentos, suportar a energia, deslocar-se para trabalhar e ainda chegar ao fim do mês com alguma margem financeira?” pertence claramente à segunda. Contudo, as duas questões estão profundamente relacionadas. Quando os preços da energia e dos combustíveis aumentam, a alteração não permanece circunscrita às bombas de abastecimento. Os seus efeitos podem repercutir-se nos transportes, na produção, na distribuição de bens e na prestação de serviços, atingindo progressivamente empresas e famílias. É neste ponto que conceitos como inflação, poder de compra e custo de vida deixam de ser apenas indicadores macroeconómicos e passam a traduzir experiências concretas do quotidiano.

Em Portugal, esta reflexão adquiriu particular relevância em 2026. De acordo com os dados do Instituto Nacional de Estatística (INE, 2026), a taxa de variação homóloga do Índice de Preços no Consumidor (IPC) situou-se em 3,3% em agosto, acima dos 3,0% observados em julho. A aceleração esteve fortemente relacionada com a evolução dos combustíveis, particularmente do gasóleo. Os produtos energéticos apresentaram uma variação homóloga de 12,2%, enquanto os produtos alimentares não transformados registaram uma variação de 3,4%. Estes valores ajudam a compreender por que razão a energia assume uma importância que ultrapassa largamente o consumo direto das famílias.

O combustível constitui um dos elementos que sustentam a mobilidade de pessoas e mercadorias. Os alimentos necessitam de ser produzidos, armazenados e transportados; medicamentos, equipamentos e outros bens precisam de chegar aos seus destinos; trabalhadores deslocam-se diariamente; empresas incorporam energia e transporte nas respetivas estruturas de custos. Isto não significa que cada aumento do preço dos combustíveis seja integral ou imediatamente transferido para os consumidores. A transmissão depende de fatores como concorrência, contratos, margens empresariais, estrutura das cadeias de abastecimento e duração do aumento. Ainda assim, a energia permanece um input transversal à atividade económica, razão pela qual oscilações significativas do seu preço podem repercutir-se muito para além da despesa realizada diretamente no abastecimento de um automóvel.

É igualmente importante distinguir inflação de custo de vida. Uma taxa de inflação de 3% não significa que todos os bens e serviços tenham aumentado exatamente 3%, nem que

todas as famílias tenham experienciado a mesma alteração no seu orçamento. O IPC representa a evolução média dos preços de um conjunto alargado de bens e serviços, ponderados de acordo com padrões de consumo. As famílias, contudo, não vivem dentro de médias estatísticas. A experiência concreta depende do rendimento, da composição do agregado familiar, da situação habitacional, da localização geográfica, das necessidades de mobilidade e da proporção do orçamento destinada a despesas essenciais.

Esta diferença torna-se particularmente evidente quando se observa a estrutura do consumo. Na ponderação do IPC português de 2025, os produtos alimentares e bebidas não alcoólicas representavam 225,2 pontos por mil, os transportes 149,8 e a habitação, água, eletricidade, gás e outros combustíveis 101,8 (INE, 2025). Estas categorias correspondem precisamente a necessidades cuja redução apresenta limites evidentes. Uma família pode diminuir despesas com lazer, restauração, vestuário não essencial ou férias. É substancialmente mais difícil deixar de comprar alimentos, abdicar de habitação, não consumir energia ou deixar de realizar deslocações necessárias para trabalhar, estudar ou aceder a serviços.

A diferença entre despesas discricionárias e despesas essenciais é, por isso, fundamental para compreender a vulnerabilidade económica. Quando ocorre um aumento generalizado dos preços, os agregados com maior rendimento dispõem, em princípio, de maior capacidade para absorver a alteração, recorrendo à poupança, modificando padrões de consumo ou adiando determinadas aquisições. Para famílias cujo rendimento já se encontra maioritariamente comprometido com habitação, alimentação, energia e mobilidade, a margem de ajustamento é substancialmente inferior. Depois de reduzir aquilo que não é indispensável, surge uma questão difícil: onde se pode continuar a cortar quando aquilo que resta é essencial?

A habitação ocupa uma posição central neste problema. A Organisation for Economic Co-operation and Development (OCDE, 2026) identifica a acessibilidade à habitação como um dos desafios estruturais enfrentados por Portugal. A organização assinala dificuldades relacionadas com a compra e o arrendamento, limitações da oferta, custos de construção, obstáculos regulamentares e pressões decorrentes da procura. Entre 2015 e 2024, os preços da habitação aumentaram significativamente em relação ao rendimento disponível, contribuindo para dificuldades acrescidas no acesso a soluções habitacionais adequadas.

Contudo, a pressão habitacional não termina na renda, no empréstimo bancário ou no preço

de aquisição. Habitar implica suportar despesas com eletricidade, água, gás, seguros, manutenção e, em determinados casos, condomínio e climatização. A OCDE (2026) chama igualmente a atenção para a pobreza energética em Portugal e para as limitações existentes em parte do parque habitacional. Consequentemente, possuir um teto não significa necessariamente dispor de uma habitação economicamente sustentável ou energeticamente adequada. Uma família pode residir numa casa e, ainda assim, restringir o aquecimento no inverno, evitar o arrefecimento durante períodos de calor ou controlar intensamente o consumo energético por incapacidade financeira.

Na Região Autónoma da Madeira, esta discussão assume características particulares. A condição insular confere especial relevância aos transportes e às cadeias de abastecimento, embora seja necessário evitar interpretações simplistas da realidade socioeconómica regional. Os indicadores publicados pela Direção Regional de Estatística da Madeira (DREM, 2026) mostram simultaneamente progressos e vulnerabilidades persistentes. Considerando a linha de pobreza nacional, aproximadamente 43,2 mil residentes encontravam-se em risco de pobreza em 2024, correspondendo a uma taxa de 16,6%. Este valor representou uma melhoria relativamente aos 19,1% registados no ano anterior, embora permanecesse acima da média nacional de 15,4%.

Esta evolução demonstra a importância de interpretar os indicadores sem dramatização, mas também sem desvalorizar a dimensão humana dos números. Uma redução da taxa de risco de pobreza constitui uma evolução favorável; contudo, dezenas de milhares de pessoas em situação de vulnerabilidade económica continuam a representar uma realidade social relevante. A mesma necessidade de leitura multidimensional se aplica à habitação. Segundo a DREM (2026), a carga mediana das despesas de habitação no rendimento disponível situou-se em 10,1% na região em 2025, comparativamente a 11,4% no país. Simultaneamente, a privação habitacional severa atingiu 11,3% na Madeira, face a 6,1% no conjunto nacional. Custo, qualidade, adequação e disponibilidade habitacional constituem, portanto, dimensões relacionadas, mas não equivalentes.

Existe ainda uma dimensão que os indicadores económicos dificilmente conseguem representar na sua totalidade: o desgaste associado à preocupação financeira persistente. Quando uma pessoa entra num supermercado e deixa progressivamente de escolher de acordo com preferência, qualidade ou necessidade para decidir sobretudo em função do preço; quando abastece apenas uma pequena quantidade de combustível porque encher o

depósito se tornou incomportável; quando reduz deslocações necessárias, adia uma reparação ou receia a chegada de uma despesa inesperada, a pressão económica começa a ultrapassar os limites da contabilidade doméstica. As dificuldades materiais podem interferir com o bem-estar, as relações familiares, as decisões quotidianas e a perceção de segurança relativamente ao futuro.

É neste sentido que a discussão sobre custo de vida se aproxima também da saúde. A insegurança económica prolongada pode constituir uma fonte de stress e limitar escolhas relacionadas com alimentação, conforto térmico, mobilidade, participação social e acesso a determinados cuidados. Esta relação exige prudência interpretativa: dificuldades financeiras não produzem automaticamente doença; nem todas as pessoas respondem da mesma forma à adversidade económica. Ainda assim, condições materiais e sociais constituem dimensões relevantes dos determinantes da saúde, tornando insuficiente uma análise da vulnerabilidade económica baseada exclusivamente no rendimento monetário.

Importa igualmente distinguir poupança de privação. Poupar pode representar uma escolha racional, planeada e saudável de utilização dos recursos disponíveis. A situação é diferente quando a redução da despesa implica manter a habitação inadequadamente aquecida ou arrefecida, comprometer a qualidade da alimentação, evitar deslocações necessárias ou adiar cuidados importantes. Nestes casos, aquilo que superficialmente poderia ser descrito como “poupar” aproxima-se, na realidade, de uma renúncia condicionada pela insuficiência de recursos.

Por esta razão, avaliar o custo de vida exige mais do que observar se a inflação aumentou ou diminuiu algumas décimas ou se os salários cresceram nominalmente. Para as famílias, uma variável particularmente relevante é o rendimento efetivamente disponível depois de satisfeitas as necessidades essenciais. Um salário pode aumentar e, ainda assim, produzir uma melhoria limitada do bem-estar material se a habitação, a alimentação, a energia e a mobilidade absorverem uma proporção elevada deste acréscimo.

As respostas devem, consequentemente, ser multidimensionais. A OCDE (2026) recomenda, no contexto português, aumentar a oferta de habitação, melhorar a utilização do parque habitacional existente, direcionar melhor determinados apoios e acelerar a renovação energética dos edifícios. Paralelamente, proteger os agregados mais expostos às oscilações dos bens essenciais exige identificar adequadamente quem enfrenta maior vulnerabilidade e

avaliar não apenas a existência das políticas públicas, mas também a sua capacidade para alcançar as populações a que se destinam. A resposta de longo prazo necessita igualmente de integrar produtividade, rendimentos, mobilidade, eficiência energética, habitação e proteção social, evitando tratar cada dimensão como um problema completamente independente.

Regressamos, então, à pergunta inicial: como vamos sobreviver? Para muitas famílias, o termo poderá parecer excessivo; para outras, aproxima-se da experiência subjetiva de gerir mensalmente recursos insuficientes perante necessidades que não podem simplesmente desaparecer. Uma economia deve ser analisada através de indicadores como crescimento, produtividade, inflação, emprego e equilíbrio das finanças públicas. Porém, a estes indicadores importa acrescentar uma questão fundamental: depois de pagar a habitação, adquirir alimentos, suportar a energia e assegurar as deslocações necessárias, quanto rendimento permanece efetivamente disponível para viver, participar socialmente, enfrentar um imprevisto ou construir alguma segurança para o futuro?

É neste ponto que a metáfora do balão pode ajudar a compreender aquilo que as percentagens nem sempre conseguem transmitir. Os orçamentos familiares possuem alguma elasticidade. As pessoas reorganizam prioridades, substituem produtos, adiam compras, reduzem consumos e procuram adaptar-se às circunstâncias. Mas esta elasticidade não é infinita. Quando a compressão começa a atingir alimentação, habitação, energia, mobilidade e saúde, a questão deixa de ser apenas quanto conseguem as famílias poupar e passa a ser até que ponto podem continuar a ajustar-se sem comprometer necessidades fundamentais e bem-estar. Porque, tal como nenhum balão pode ser comprimido indefinidamente sem consequências, nenhum orçamento familiar possui elasticidade infinita.

Referências Bibliográficas

Direção Regional de Estatística da Madeira. (2026). Em 2025, a proporção de pessoas afetadas pela maioria das limitações materiais e sociais por dificuldades económicas diminuiu, enquanto a sobrelotação habitacional aumentou. Governo Regional da Madeira.

Direção Regional de Estatística da Madeira. (2026). Rendimento e condições de vida 2025. Governo Regional da Madeira.

Instituto Nacional de Estatística. (2025). Índice de Preços no Consumidor: Estrutura de

ponderação em 2025. Instituto Nacional de Estatística.

Instituto Nacional de Estatística. (2026). Índice de Preços no Consumidor: agosto de 2026. Instituto Nacional de Estatística.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2026). OECD economic surveys: Portugal 2026. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/025b3445-en

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2026). Tackling Portugal's housing affordability challenge: Promoting sustainable and inclusive housing. In OECD economic surveys: Portugal 2026. OECD Publishing.