



BOAS PRÁTICAS

EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

E CONFORTO EM SUA CASA!



+ eficiência



+ conforto



+ poupança

energia & 
conforto
para todos

Passamos

90%



do nosso tempo dentro de edifícios!

Portugal tem um elevado número de edifícios com baixo desempenho energético, com consequências para o conforto térmico e saúde dos ocupantes.



Doenças



**Perdas
térmicas**



**Elevados
consumos**



Climatização



Sobreaquecimento



Legionella

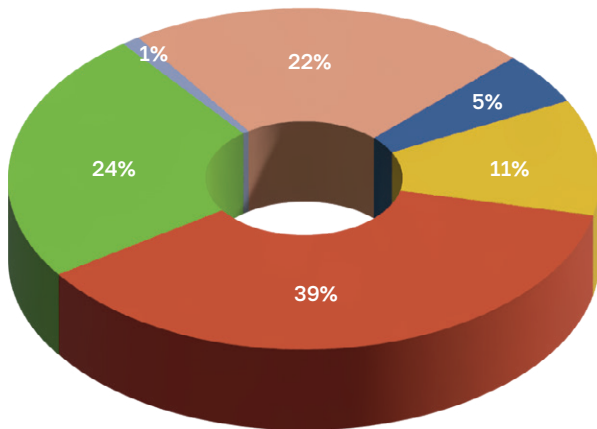


Condensações



**Humidades
e bolores**

Onde consumimos energia em nossas casas?



- Iluminação
- Equipamentos elétricos
- Cozinha
- Aquecimento de águas
- Arrefecimento ambiente
- Aquecimento ambiente

Fonte:

Instituto Nacional de Estatística (INE) – Consumo de Energia no Setor Doméstico em 2020

O que cada um de nós pode fazer em casa?



Existem medidas simples, a **nível comportamental**, com potencial para grandes poupanças e sem custos associados.



As adaptações da habitação a **nível estrutural**, ainda que com maiores custos associados, levam a elevadas poupanças.

A hand is shown pressing a button on a white, rectangular device. The device is mounted on a light-colored wall. The image is overlaid with a large, stylized blue graphic element that resembles a thick, curved arrow pointing to the right. The text "MEDIDAS COMPORTAMENTAIS" is written in white, bold, uppercase letters across the blue graphic. A thin yellow horizontal line is positioned above the text.

**MEDIDAS
COMPORTAMENTAIS**



- Aproveitar a luz natural e garantir a utilização de iluminação artificial apenas onde e quando é necessária. Manter as entradas de luz natural limpas e desobstruídas.
- Não deixar luzes acesas em divisões não utilizadas e reduzir a iluminação decorativa.

+ CONFORTO

- No inverno, promover os ganhos solares como forma passiva de aquecimento dos espaços.
- No verão, promover a ventilação natural.



- Desligar os equipamentos da tomada em caso de ausência prolongada.
- Limpar, com regularidade, as lâmpadas e luminárias.





Na Cozinha



- Evitar abrir a porta do forno durante a preparação dos alimentos.
- Aproveitar ao máximo a capacidade do forno, ao cozinhar de uma só vez a maior quantidade de alimentos.
- Descongelar o congelador antes que a camada de gelo atinja os 3 milímetros de espessura.



- Certificar de que é utilizada a fonte de calor adequada e ajustada ao tamanho dos recipientes.
- Recorrer ao micro-ondas em alternativa ao forno.
- Utilizar a chaleira elétrica para aquecer água em vez do fogão ou micro-ondas.
- Limpar as serpentinas e grelhas exteriores dos vários equipamentos.



- Regular a temperatura do termóstato dos equipamentos: 3-5°C na refrigeração e -18°C na congelação.
- Colocar os equipamentos de frio em locais frescos, afastados de possíveis fontes de calor (fogão, forno, janelas).
- Evitar abrir frequentemente a porta dos equipamentos de frio e durante muito tempo.



- Afastar os equipamentos de frio da parede para que ventilem adequadamente.
- Não encher demasiado os equipamentos de frio para que o ar circule livremente entre os alimentos.



Máquinas de lavar e secar



- Reduzir a temperatura da máquina da roupa de 60°C para 30°C.
- Utilizar a máquina de lavar louça em vez da lavagem manual.
- Promover a secagem natural da louça.



- Utilizar programas de lavagem económicos (ECO) e evitar a opção de pré-lavagem.
- Maximizar a capacidade das máquinas de lavar roupa e louça.
- Em caso de tarifa bi-horária/tri-horária, programar a utilização das máquinas de lavar para os períodos de menor custo.
- Limpar regularmente os filtros das máquinas de lavar e secar.



Água quente e Climatização



- Regular a temperatura dos equipamentos de águas quentes sanitárias (caldeira, bomba de calor ou esquentador) para valores entre os 55°C e os 60°C.
- Regular as unidades de climatização para temperaturas adequadas, idealmente, entre os 18°C (inverno) e os 25°C (verão).



- Reduzir o tempo dos duches.





MEDIDAS ESTRUTURAIS



+ CONFORTO

- Aplicar isolamento térmico nas coberturas e exterior de fachadas.
- Instalar caixilharia com características térmicas isolantes e fator solar adequado (ex: corte térmico e vidros duplos).



+ CONFORTO

- Instalar dispositivos móveis ou fixos de sombreamento (ex: estores exteriores, palas superiores ou laterais, vegetação).



- Adotar cores claras nos tetos e paredes interiores para refletir melhor a luz natural.

+ CONFORTO

- Calafetar portas e janelas com fita adesiva de espuma.



+ CONFORTO

- Sempre que a colocação de sistemas de sombreamento não seja viável, colocar películas refletoras nos envidraçados.



Iluminação e Eletrodomésticos



- Adquirir eletrodomésticos com a capacidade adequada às suas necessidades e com classe energética elevada, preferencialmente A.
- Substituir computadores de secretária por computadores portáteis.



- Substituir lâmpadas de tecnologias convencionais por lâmpadas de alta eficiência (LED).





- Instalar sensores de presença e luminosidade nas zonas comuns e de passagem.
- Ao adquirir um forno, optar por um modelo de convecção forçada com ventiladores internos que distribuem e fazem circular o ar quente no interior.
- Substituir monitores CRT por LED.



- Verificar periodicamente e, se necessário, substituir as borrachas vedantes danificadas nos equipamentos.



Água quente e Climatização



+ CONFORTO

- Utilizar sistemas otimizados e eficientes que combinam climatização e produção de água quente (ex: bomba de calor).



- Ao adquirir um sistema de ar condicionado, optar por um equipamento com solução *Inverter*.
- Instalar os equipamentos de águas quentes sanitárias (caldeira, bomba de calor ou esquentador) perto dos pontos de consumo e isolar adequadamente as canalizações.
- Promover a manutenção adequada dos equipamentos de águas quentes sanitárias existentes.

+ CONFORTO

- Instalar reguladores de temperatura com termóstato.






Energias renováveis



- Apostar na instalação de sistemas solares fotovoltaicos.
- Considerar a instalação de sistemas solares térmicos.

Em relação a sistemas de produção de energia renovável tenha ainda em consideração:

-  Procurar o apoio de um especialista para o ajudar em todo o processo e garantir que escolhe a solução adequada às suas necessidades.
-  Confirmar que os equipamentos propostos estão certificados de acordo com as Normas Europeias em vigor e assegurar garantia para os seus equipamentos.
-  Realizar manutenção periódica aos sistemas solares fotovoltaicos para remoção de poeiras e detritos dos painéis, com verificação de sombreamentos e danos nos mesmos, assim como da estrutura de fixação e da ligação ao inversor e contador.

**Aumente o conforto da sua casa
e reduza os gastos com energia,
implementando medidas
de eficiência energética.**



+ eficiência



+ conforto



+ poupança

 **AdE PORTO**
AGÊNCIA DE ENERGIA DO PORTO

 **ERSE**
ENTIDADE REGULADORA
DOS SERVIÇOS ENERGÉTICOS

Medida financiada no âmbito do Plano de Promoção da Eficiência no Consumo de Energia, aprovado pela **ERSE - Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos**.

www.energiaeconfortoparatodos.pt