



MANUAL BOAS PRÁTICAS

SUSTENTABILIDADE ENERGÉTICA

≡ ENERGIA NO SETOR DOMÉSTICO ≡

ENQUADRAMENTO

A busca de soluções sustentáveis que visam causar o mínimo impacto ao meio ambiente tornou-se prioridade mundial.

A sustentabilidade ambiental depende de atitudes ambientalmente corretas, socialmente justas e economicamente viáveis bem como da utilização eficiente dos recursos naturais integrando novas soluções energéticas.

O consumo de energia é um dos fatores que mais influencia a mudança climática. A maior parte da energia que utilizamos provém de fontes de combustíveis fósseis, o que significa que, cada vez que aquecemos as nossas casas ou vemos televisão, emitimos dióxido de carbono (CO₂). Deste modo, cada um de nós pode contribuir, no dia a dia, para uma diferença positiva pelo clima, fazendo um uso mais eficiente da energia.

Existem inúmeras possibilidades de tornarmos energeticamente mais eficientes, sem abdicarmos do conforto a que estamos habituados.

No presente guia estão indicadas algumas dicas para reduzir as emissões de CO₂ associadas aos nossos comportamentos diários.

ÍNDICE

MATRIZ ENERGÉTICA	4
CONSELHOS GERAIS	6
EQUIPAMENTOS	7
ILUMINAÇÃO	11
CLIMATIZAÇÃO	13

MATRIZ ENERGÉTICA // Consumo energético na Região

A área de intervenção da MédioTejo21 é constituída por 15 Municípios que se estendem pela NUT III Médio Tejo e os Municípios de Oleiros e Proença-a-Nova.

Na área de intervenção da MédioTejo21 o setor doméstico representa cerca de 27% do consumo total de energia elétrica.

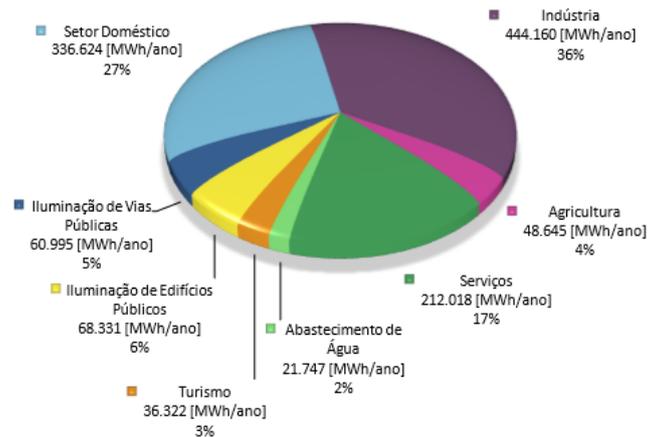


Gráfico 1 – Consumo de Energia Elétrica por Setor de Atividade (2015)

MATRIZ ENERGÉTICA // *Consumo energético na Região*

Ao consumo energético do setor doméstico estão associadas cerca de 180 mil toneladas de CO₂eq, que representam cerca de 14% do total de CO₂ emitido pelos vários setores de atividade.

Neste contexto, é essencial reduzir o consumo de energia elétrica associado a este setor de atividade.

O presente manual de boas práticas pretende sensibilizar o cidadão para a redução de consumo energético na sua habitação.

Reduzir o consumo energético regional contribui, por um lado, para a redução da dependência energética e por outro, no caso particular do setor doméstico, para a redução de fatura de energia elétrica das nossas habitações.

A adoção de hábitos energeticamente eficientes deve estender-se a tudo o que fazemos nas nossas casas, no local de trabalho e como exemplo para os mais novos.

CONSELHOS GERAIS // *Comportamentos gerais*

- Evite o standby dos equipamentos: desligue os aparelhos elétricos no interruptor e não apenas no comando;
- Mantenha os equipamentos em bom estado de conservação; a manutenção dos equipamentos eletrônicos melhora a sua eficiência, que por sua vez reduz os desperdícios de energia;
- Opte por equipamentos informáticos com o símbolo “Energy Star”, pois é indicador que o equipamento tem modos de poupança de energia. Desligue-os sempre que preveja ausências superiores a 30 minutos;
- Utilize as tomadas ou extensões com botão de corte de corrente e ligue por exemplo o computador, impressora, iluminação à mesma extensão;
- Opte por equipamentos com classe energética A+ ou superior (consulte sempre a etiqueta energética).

A Etiqueta Energética da União Europeia tem por objetivo fornecer ao consumidor informações comparáveis no que respeita ao consumo de energia, ao desempenho e a outras características essenciais dos produtos. A Etiqueta Energética permite que o consumidor conheça o nível de eficiência energética de um produto e que avalie o potencial de redução de custos de energia que este proporciona.



EQUIPAMENTOS // *Frigoríficos e Arcas*

- Evite colocar os frigoríficos, arcas congeladores próximo de fontes de calor, por exemplo fogão, janelas; desta forma contribui para reduzir o tempo de funcionamento dos equipamentos;
- Evite deixar o frigorífico ou arca abertos durante muito tempo, quanto mais tempo o equipamento estiver aberto mais frio se perde;
- Evite colocar alimentos muito quentes nos frigoríficos ou arcas;
- Regule o termostato do frigorífico para 3°C e das arcas para -15°C, a estas temperaturas garante o bom estado de conservação dos alimentos e otimiza os funcionamentos dos frigoríficos e arcas congeladoras;
- Certifique-se que as borrachas das portas estão em boas condições e fecham bem, de modo a evitar perdas de frio.
- Limpe, pelo menos uma vez por ano, a parte traseira do aparelho.
- Descongele antes que a camada de gelo atinga os 3 mm de espessura. Com isto, poderá conseguir poupanças até 30%.
- Quando retirar um alimento do congelador, para ser consumido no dia seguinte, descongele-o no frigorífico em vez de o colocar no exterior. Deste modo, terá ganhos gratuitos de frio.

EQUIPAMENTOS // *Máquinas de lavar Loiça e Roupa*

- Coloque as máquinas de lavar loiça ou roupa nas cargas máximas recomendadas pelo fabricante: deste modo está a rentabilizar a utilização;
- Opte pela secagem da roupa ao ar livre evitando a utilização de máquinas de secar roupa;
- Evite o programa de pré lavagem nas máquinas de lavar loiça;
- Utilize sempre que possível o programa de lavagem de roupa ou loiça com temperaturas mais baixas;
- Se tem contratada a tarifa bihorária, procure fazer as lavagens e utilizar a maior parte dos eletrodomésticos no período noturno.

EQUIPAMENTOS // *Fornos e Micro-ondas*

- Evite abrir o forno durante o cozinhado, porque cada vez que abre o forno está a perder mais de 25% do calor gerado;
- Desligue o forno alguns minutos antes de terminar o cozinhado, deste modo estará a aproveitar o calor residual para terminar o seu cozinhado;
- Opte por fornos com ventilação interna: favorecem a distribuição uniforme de calor, poupam tempo e, portanto, gastam menos energia;
- Utilize recipientes de cerâmica ou vidro pois retêm melhor o calor, permitindo reduzir a temperatura do forno e diminuir o consumo de energia;
- Procure que o fundo dos recipientes seja ligeiramente maior do que o bico do fogão, de modo a aproveitar o calor ao máximo;
- Utilize panelas com fundos de grande difusão de calor;
- Sempre que possível, utilize panelas de pressão: consomem menos energia e poupam tempo;
- Tape as panelas durante a cozedura: consumirá menos energia;
- Aproveite o calor residual da placa elétrica, apagando-a cerca de cinco minutos antes da refeição estar pronta.

EQUIPAMENTOS // *Pequenos eletrodomésticos*

- Não deixe os aparelhos ligados se tiver que interromper a tarefa (por exemplo, o ferro de engomar);
- Na utilização do ferro de engomar opte por separar a roupa por grupos de passagem antes de começar, deste modo otimiza a utilização do ferro;
- A escolha acertada de um pequeno eletrodoméstico pode poupar energia, devido ao seu menor consumo energético;

ILUMINAÇÃO // *Iluminação*

- Sempre que possível utilize a iluminação natural;
- Não deixe luzes acesas em divisões que não estão a ser utilizadas;
- Opte por lâmpadas economizadoras como por exemplo iluminação fluorescente ou LED (Díodo Emissor de Luz). O LED pode consumir menos 80% de energia face às lâmpadas incandescentes;
- Instale sensores de movimento nos locais de passagem, como por exemplo garagens, despensas ou armários de utilização curta e pontual;
- Utilize reguladores de intensidade nos dispositivos de iluminação;
- Adapte a iluminação às suas necessidades e dê preferência à que é localizada. Para além de poupar, conseguirá ambientes mais confortáveis;
- Mantenha limpas as lâmpadas e respetivas proteções ou ornamentos. Terá mais luminosidade, sem aumentar a potência;
- Reduza ao mínimo a iluminação ornamental em zonas exteriores (jardins, etc.);
- Prefira cores claras nas paredes e tetos. Aproveitará melhor a iluminação natural e poderá reduzir a artificial.

ILUMINAÇÃO // Tabela de conversão da iluminação incandescente, fluorescente e LED

Tabela 1 – Tabela de conversão de potências para as lâmpadas incandescentes, fluorescentes e LED
(fonte: fornecedores de soluções de iluminação)

Emissão de Luz [lúmen]	Iluminação Incandescente [w]	Iluminação Fluorescente [w]	Iluminação LED [w]
320	30	9	4
470	45	14	6
910	65	23	10
1100	75	28	12
1500	100	34	15
1700	120	46	20
2200	150	69	30
3000	190	92	40
Vida útil	1 Ano	6 – 10 Anos	15 – 20 Anos

CLIMATIZAÇÃO // *Climatização*

- Isole os espaços onde instalar fontes de aquecimento ou arrefecimento localizadas, fechando e calafetando devidamente portas e janelas.
- Instale um bom isolamento nas portas, janelas, paredes, chão e tetos, através da utilização de materiais e técnicas adequadas a esse efeito, tais como a celulose, aglomerados de cortiça, vidros duplos entre outros.
- Os envidraçados com grande exposição solar, devem possuir elementos de proteção, como persianas exteriores ou palas para minimizar os ganhos solares no verão e maximizar os ganhos solares no inverno.
- Evite climatizar zonas da casa que não estão habitadas.
- Adeque o vestuário à estação do ano, mesmo dentro de casa.
- Mantenha o equipamento do ar condicionado regulado para uma temperatura adequada às condições externas ($\approx 22^{\circ}\text{C}$ no inverno e $\approx 24^{\circ}\text{C}$ no verão);
- As válvulas termostáticas em radiadores e os termostatos programáveis são soluções práticas, fáceis de instalar e que podem ter importantes poupanças de energia (entre 8% e 13%);

CLIMATIZAÇÃO // *Climatização*

- A boa e adequada manutenção da caldeira individual poupar-lhe-á até 15% em energia.
- Para a adequada difusão do ar quente, não cubra os radiadores nem encoste nenhum objeto,
- Para renovar o ar da habitação basta abrir as janelas por um período de 10 minutos. As janelas abertas por períodos muito longos trazem grandes perdas térmicas;
- Nos períodos de maior calor, tipicamente no Verão feche as persianas e cortinas. No período noturno deve abrir as janelas permitindo a entrada de ar fresco. Este garante uma temperatura mais amena no interior da habitação, evitando a climatização forçada;
- No Inverno, as fachadas mais expostas à luz solar devem permanecer com os estores e portadas abertas de modo a garantir ganhos térmicos na habitação. Nos períodos noturnos devem ser fechadas de modo a evitar as perdas térmicas.

MédioTejo21



Agência Regional de energia e do Ambiente do Médio Tejo e Pinhal Sul

✉ geral@mediotejo21.net

☎ 241 105 760