

# Economizar energia no dia a dia





“Porque é que tens uma camisola vestida?”

“Para economizarmos 20 por cento de custos de aquecimento.”



Com cada grau a menos na temperatura ambiente, economiza seis por cento de custos de aquecimento.

# Aquecer corretamente

Três terços da totalidade do consumo energético numa casa é usado para o aquecimento. Quem aquece eficientemente, economiza não apenas energia, mas também dinheiro: mais concretamente, tanto que consegue aquecer gratuitamente a cada seis anos.

## **Dica 1: ajustar a temperatura correta**

Não é necessária a mesma temperatura em todas as divisões: 20 graus na sala de estar (posição 3 na válvula de termostato) e 17 graus no quarto (posição 2) são agradáveis.

## **Dica 2: usar completamente o calor**

O ar quente tem de conseguir circular livremente nas divisões. Por isso, não deve cobrir os aquecedores nem com móveis nem com cortinas. Além disso, para que as divisões arrefeçam menos, recomenda-se fechar as persianas e portadas à noite. Se durante a noite não conseguir prescindir da janela aberta, o melhor é desligar o aquecimento.

## **Dica 3: descer a temperatura em caso de ausência**

Não aqueça divisões não utilizadas, coloque sim a válvula de termostato na posição \* (estrela). Mesmo que vá de férias no inverno ou que não passe o fim de semana em casa, deverá reduzir a temperatura em todas as divisões. Os reguladores de aquecimento integrados podem ajudar a regular as temperaturas nas divisões individuais. Também podem ser controlados confortavelmente por smartphone e App. Com estes sistemas inteligentes, o consumo de energia de aquecimento pode ser reduzido entre 30 e 60 por cento.



### **Faça o teste**

Na Suíça poderiam ser economizados várias centenas de milhões de francos em despesas suplementares de aquecimento. Graças ao teste de custos de aquecimento, pode avaliar em poucos minutos as suas despesas suplementares de aquecimento e verificar se estes são baixos, médios

ou altos em comparação com pessoas que vivem em apartamentos semelhantes. Como proprietário ou como inquilino, contribui grandemente para a redução do consumo energético e, por sua vez, beneficia diretamente de custos mais baixos.



“O ar aqui está pesado.”

“Então experimenta arejar durante três minutos.”



Clima agradável também no verão? Basta um ventilador.

# Manter sempre a cabeça fria

Demasiado quente! Demasiado frio! Demasiado húmido! Um clima interior ideal depende fortemente da própria sensibilidade. Com algumas dicas simples pode-se arejar e arrefecer divisões de forma sensata e ecológica.

## **Dica 1: arejar fortemente no inverno**

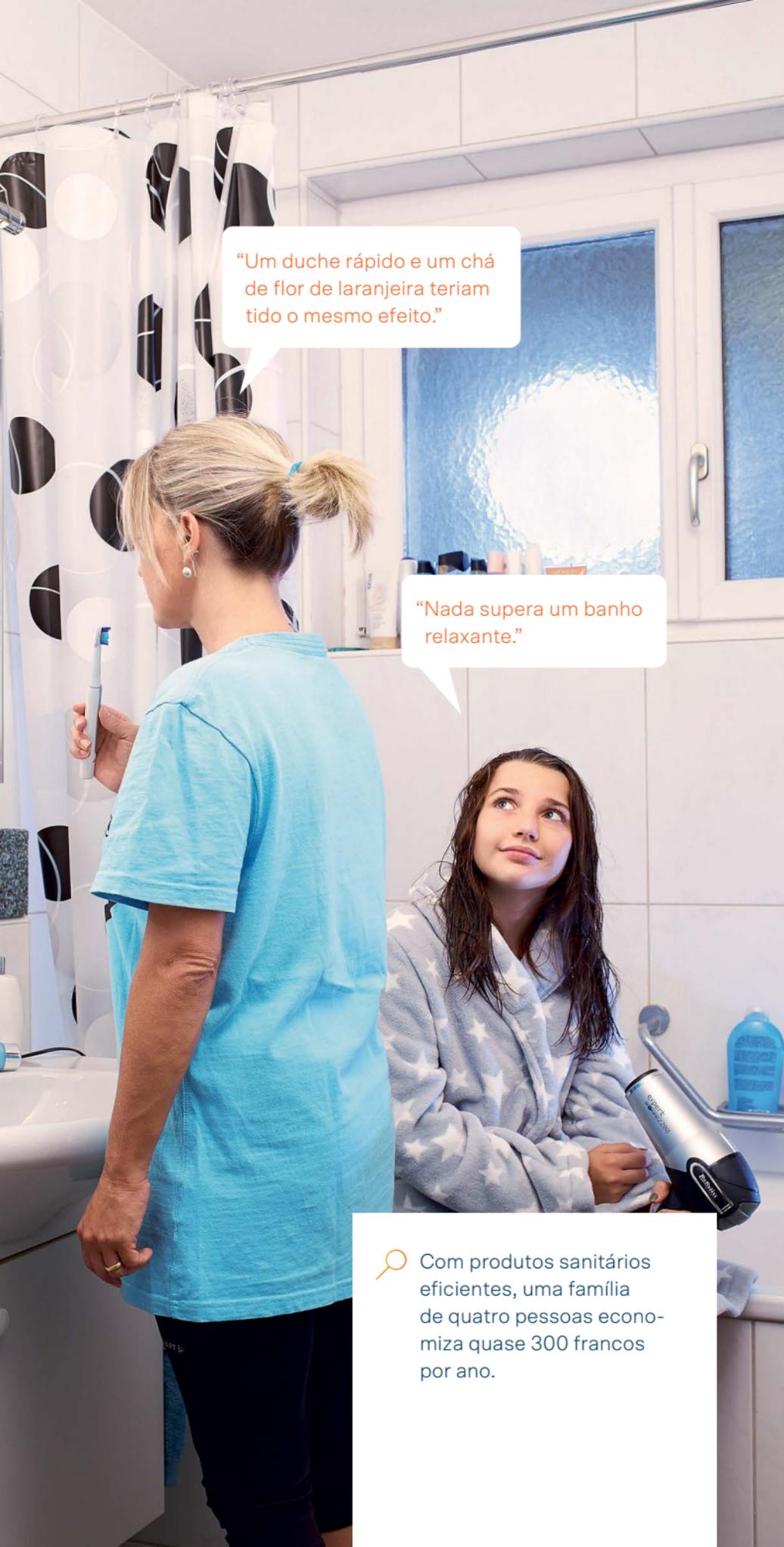
Quando arejar, faça-o sempre brevemente e vigorosamente. Ou seja, três vezes por dia durante cinco a dez minutos. E abra simultaneamente o máximo de janelas possível. Evite janelas permanentemente abertas em oscilo batente, dado que com isto escapa muito calor para fora das divisões, sem que entre de facto suficiente ar fresco. Quanto mais baixa for a temperatura exterior, menor deverá ser o período de tempo do arejamento.

## **Dica 2: arrefecer corretamente no verão**

Medidas simples ajudam a manter o apartamento a uma temperatura agradável no verão: areje bem de noite e de manhã e proteja as divisões do sol durante o dia com rolos ou persianas. Em geral, não é necessária nenhuma climatização adicional em edifícios residenciais, por exemplo, através de ares condicionados.

## **Dica 3: ajustar o arejamento em construções Minergie**

Na maioria dos casos basta ajustar o arejamento para o nível mais baixo. Em caso de ausências prolongadas, por exemplo, durante as férias, o melhor será desligar o arejamento. Em construções Minergie pode abrir as janelas em qualquer altura. No entanto, tal não é necessário para uma boa qualidade do ar nas divisões.



“Um duche rápido e um chá de flor de laranjeira teriam tido o mesmo efeito.”

“Nada supera um banho relaxante.”

 Com produtos sanitários eficientes, uma família de quatro pessoas economiza quase 300 francos por ano.

# Menos é mais

Na Suíça, uma pessoa consome em média cerca de 50 litros de água quente por dia. Este requisito é maioritariamente fornecido por fontes de energia convencionais, tais como gás, óleo ou eletricidade, o que corresponde a quase 15 por cento do consumo energético na casa. Com algumas dicas simples pode economizar muita água e, assim, também energia.

## **Dica 1: tomar duche em vez de tomar banho**

Tomar um duche breve é claramente mais económico do que tomar um banho: uma banheira quente cheia precisa de cinco quilowatts-hora de energia. Com uma bicicleta elétrica, pode deslocar-se com esta energia de Basileia para Paris.

## **Dica 2: usar chuveiros inteligentes**

Com cabeças de chuveiro energeticamente eficientes (pelo menos classe de eficiência energética B), é possível economizar até 50 por cento de água, comparativamente com chuveiros de outras classes. E isto sem prescindir do conforto. Em particular em prédios de habitação, vale a pena informar a administração quando mudar de torneiras antigas para torneiras novas de modelos mais energeticamente eficientes.

## **Dica 3: usar torneiras ecológicas/de poupança**

Use na cozinha e na casa de banho torneiras, chuveiros e equivalente da classe de eficiência A e economize até 50 por cento de água. Os controladores de fluxo modernos podem ser enroscados facilmente nas torneiras em vez dos redutores de caudal antigos e o caudal de água continua a ser agradável.



“Só mais 13 minutos até ficar perfeito al dente.”

“Ou 11 minutos de colocares a tampa sobre a panela.”

 Muitos aparelhos, até mesmo fontes de alimentação, consomem eletricidade, mesmo que estejam apenas conectados e não estejam em funcionamento.

# Mudar a posição do interruptor

Mais de 30 por cento da totalidade da eletricidade é consumida em casa. Aqui, muita energia é perdida no modo standby. Estima-se que dois mil milhões de quilowatts-hora ou dez por cento da eletricidade são desperdiçados nas casas suíças.

## Dica 1: desligar completamente os aparelhos

A maioria dos aparelhos são usados ativamente apenas uma ou duas vezes por dia. Nisto, consomem frequentemente menos eletricidade do que durante o tempo restante em que estão em modo standby. Modem, router, impressora, computador e quase todos os aparelhos, podem ser completamente desligados da eletricidade com uma extensão elétrica.

## Dica 2: mude para lâmpadas LED

Seja dentro das quatro paredes ou na rua: para uma iluminação eficiente, não há melhor do que as lâmpadas LED. A tecnologia LED estabelece novos padrões no que se refere à eficiência energética, qualidade e tempo de vida útil. Além disso, as lâmpadas LED protegem o ambiente e a própria carteira. Com poucas exceções, existe uma solução LED para cada aplicação de iluminação na casa.



Em Energybox 2.0 pode descobrir quanta energia os seus aparelhos eletrónicos consomem em modo standby. Um teste com a mão também pode ajudar: se um aparelho eletrónico estiver quente no modo standby, está a consumir eletricidade desnecessariamente.

## Dica 3: atenção: glutão de eletricidade

Na casa escondem-se também glutões de eletricidade: ventiladores de ar quente, aquários, humidificadores, aparelhos de climatização ou desumidificadores pertencem aos grandes consumidores secretos. Com uma tomada elétrica inteligente pode não apenas descobrir os truques destes glutões de eletricidade, mas pode também programar os seus períodos de funcionamento.

A young boy with short brown hair, wearing an orange and yellow soccer jersey with a Nike logo and a club crest, stands in a laundry room. He is looking down into the open door of a front-loading washing machine. A woman with blonde hair tied back is leaning in from the right, looking at the machine. On the counter next to the machine is a large white bottle of Persil detergent. In the background, there are shelves with detergent boxes and clothes hanging on a rack.

“Como é que a minha camisola de futebol fica outra vez limpa?”

“Com 30 em vez de 60 graus e ainda economizamos metade.”

 A roupa também fica limpa a 30 graus e requer menos de metade da energia.

# Experiência

Como inquilina e inquilino, regra geral, não pode substituir o frigorífico nem a máquina de lavar roupa por um aparelho novo e mais económico. No entanto, os aparelhos antigos também podem ser operados de forma eficiente, com o comportamento correto. E graças à utilização inteligente, é possível economizar mais, mesmo com os aparelhos mais modernos.

## **Dica 1: cozinhar e lavar roupa de forma inteligente**

Até os nossos avós já sabiam como poupar eletricidade com inúmeras medidas simples. No que se segue, uma seleção de dicas novas e antigas:

- Com a chaleira elétrica, a água precisa de menos 50 por cento de eletricidade até começar a ferver.
- Encher sempre completamente a máquina de lavar loiça.
- Ao cozinhar, colocar a tampa por cima, isto requer menos 30 por cento de energia.
- Não colocar panelas ainda quentes no frigorífico.
- Secar a roupa ao sol em vez de na secadora, isto não consome nenhuma eletricidade.
- Os bolos e o pão também vingam no forno sem pré-aquecimento. Isto economiza cerca de 20 por cento de energia.

## **Dica 2: escolher eletricidade verde**

Todos nós podemos escolher a eletricidade que queremos junto do nosso fornecedor de eletricidade. Dê, por isso, preferência à eletricidade verde com o rótulo “naturmade star”. O selo de qualidade “naturmade star” representa uma energia produzida de forma particularmente ecológica.



“Até logo, vou rapidamente para o treino.”

“Vai de bicicleta, assim fazes já o aquecimento.”



Sempre que possível, desligue o motor e o ar condicionado.

# A caminho com inteligência

As suíças e suíços percorrem quase 37 quilómetros por dia no interior do país. Para a mobilidade, é usado mais de 37 por cento da totalidade do consumo energético suíço. Economizar energia na mobilidade não é assim tão difícil e é muito vantajoso.

## **Dica 1: escolher o meio de transporte correto e combinar**

Nem todos os meios de transporte são adequados para todos os fins de utilização. Para percursos curtos, muitas vezes o melhor é a bicicleta. Ou combine vários meios de transporte: por exemplo, com a bicicleta até à estação de comboios, de comboio até ao local de destino e a última parte com a Sharingvelo. Apesar disso, precisa de um automóvel aqui e ali? E que tal com o Carsharing?



## **Dica 2: novo automóvel e novos pneus da categoria A**

Para a compra de um carro novo ou de pneus novos, existe uma ajuda importante: a etiqueta energética. No caso do automóvel, esta informa-o sobre o consumo, as emissões de CO<sub>2</sub> e a eficiência do veículo. Na etiqueta dos pneus encontra informações sobre a resistência ao rolamento, a aderência ao piso molhado e os ruídos durante o rolamento. Quanto menor for a resistência ao rolamento, menores são o consumo de combustível e a emissão de CO<sub>2</sub>. No catálogo de consumo da EnergieSchweiz e TCS encontra automóveis energeticamente eficientes e com baixas emissões.



## **Dica 3: conduzir de acordo com as regras Eco-Drive**

Economizar até 15 por cento de combustível, sem se deslocar mais devagar? Isto é possível graças às regras Eco-Drive. Conduza de forma previsível, uniforme e sempre com a mudança mais alta possível. Remova pesos desnecessários e suportes de skis e de bagagem não utilizados. Verifique regularmente a pressão dos pneus e aumente-a em até 0,5 bar acima do indicado pelo fabricante. Encontra todas as dicas em EcoDrive.

# Depende disto

Eles são omnipresentes: aparelhos, máquinas e meios auxiliares técnicos. Numa casa suíça existem até 100 aparelhos em funcionamento e todos consomem eletricidade. Pode abrir caminho logo no ato da compra, dado que, dependendo do modelo e da marca, existem enormes diferenças em termos de consumo energético.

## **Dica 1: observar a etiqueta energética**

Hoje em dia, quase todos os aparelhos estão assinalados com a etiqueta energética. Graças a uma escala do verde ao vermelho, sabe imediatamente que máquinas de café, aparelhos de TV, lâmpadas ou máquinas de lavar loiça são realmente económicos. Encontra as classes de eficiência de aparelhos atualmente em vigor em:

[www.energieschweiz.ch/haushalt](http://www.energieschweiz.ch/haushalt)

## **Dica 2: eletrónica de escritório económica**

O que a etiqueta energética é para eletrodomésticos, é o rótulo “Energy Star” para aparelhos de tecnologia de informação e comunicação (TIC), tais como computadores, impressoras, fotocopiadoras e scanners. Esta assinala aparelhos de escritório que economizam eletricidade. Por isso, ao comprar, tenha atenção ao símbolo de qualidade “Energy Star”. Ajuda a reconhecer e escolher aparelhos energeticamente eficientes no ato da compra.

## **Dica 3: frequentemente vale a pena fazer uma reparação**

A máquina de café entrou em greve: se vale a pena fazer uma reparação ou se será melhor adquirir uma nova, depende de diferentes fatores. Regra geral, é válido: aparelhos defeituosos com mais de doze anos têm geralmente um consumo de eletricidade superior, pelo que devem ser substituídos e eliminados. No caso de aparelhos mais novos, maioritariamente vale a pena fazer uma reparação.

# Isto compensa

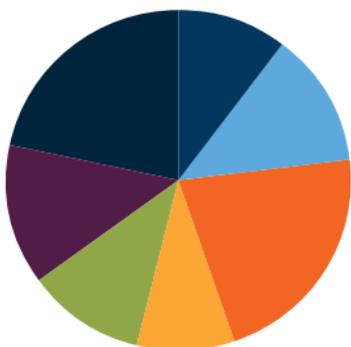
Mais de um quarto da totalidade do consumo energético da Suíça é à conta dos agregados familiares. Isto ainda não inclui todo o trânsito. Estes números deixam bem claro: pode ser economizada muita energia também nas residências privadas.

## Onde economizar?

Em termos de quantidade, pode economizar mais onde consome mais. Isto é muito individual e depende fortemente das condições de vida e dos hábitos. Assim, um inquilino de um grande apartamento urbano de estilo antigo tem um consumo completamente diferente do proprietário de uma casa Minergie numa zona rural. Este último consegue economizar muito pouco no aquecimento, para ele o consumo de eletricidade é mais importante. Pelo contrário, o inquilino urbano pode influenciar muito o aquecimento e a eletricidade. Sem automóvel, é desde já muito eficiente em termos de mobilidade.

## Para que é que precisamos de eletricidade em casa?

As suíças e suíços consomem 19,1 mil milhões de quilowatts-hora de eletricidade. Isto é mais do que as duas centrais nucleares de Gösgen e Leibstadt produzem juntas. A figura mostra quanto é consumido onde. Ou seja, pode economizar em quase todas as áreas.



- 6,8% Climatização, arejamento e tecnologia doméstica
- 8,3% Entretenimento, informação e comunicação
- 14% Cozinhar e máquina de lavar loiça
- 5,9% Iluminação
- 7,3% Lavar e secar roupa
- 8,7% Refrigeração e congelação
- 13,9% Outros aparelhos elétricos

Figura: BFE, Análise do Consumo Energético Suíço de acordo com os fins de utilização em 2019, sem aquecimento de espaços e água quente

# Mais sobre isto

A EnergieSchweiz é a plataforma central do Estado Federal para a sensibilização, informação, aconselhamento, instrução e formação complementar, bem como para a garantia de qualidade nas áreas da eficiência energética e de energias renováveis.

Como programa do Departamento Federal para a Energia, a EnergieSchweiz apoia voluntariamente medidas para a implementação da política energética suíça e flanqueia, assim, a estratégia energética para 2050. A EnergieSchweiz fomenta, de acordo com uma tarefa legal, o conhecimento e competência em questões energéticas e disponibiliza, simultaneamente, um meio de teste de mercado para ideias inovadoras.

Em [www.energieschweiz.ch](http://www.energieschweiz.ch) encontra:

- Informações sobre subsídios e contribuições no seu município
- Muitas informações adicionais e brochuras sobre os temas energéticos individuais
- Ferramentas e calculadoras úteis para a análise do seu consumo energético
- Aconselhamento competente e individual sobre energias renováveis e o uso da energia com moderação

EnergieSchweiz  
Bundesamt für Energie BFE  
Pulverstrasse 13  
CH-3063 Ittigen  
Postadresse: CH-3003 Bern

Infoline 0848 444 444  
[infoline.energieschweiz.ch](http://infoline.energieschweiz.ch)

[energieschweiz.ch](http://energieschweiz.ch)  
[energieschweiz@bfe.admin.ch](mailto:energieschweiz@bfe.admin.ch)  
[twitter.com/energieschweiz](https://twitter.com/energieschweiz)

Distribuição:  
[bundespublikationen.admin.ch](http://bundespublikationen.admin.ch)  
Número de artigo 805.170.POR