



PLANO DE AÇÃO PARA A ENERGIA
SUSTENTÁVEL DE PALMELA

EFICIÊNCIA ENERGÉTICA

Como poupar energia, o ambiente e o seu dinheiro

Em colaboração com a sociedade civil, o Município de Palmela elaborou o **Plano de Ação para a Energia Sustentável de Palmela (PAESP)** que visa uma redução mínima das emissões de CO₂ em 20%, até 2020. Conheça o Plano e descubra o papel que cada cidadão poderá desempenhar na concretização dos objetivos de redução de emissões. [Link PAESP](#)

Com estas boas práticas irá obter ganhos na economia familiar e estará a contribuir para um melhor ambiente. As suas ações contribuem para o esforço necessário de redução das emissões a uma escala global.

E você, o que já fez hoje para reduzir o CO₂? Partilhe as ações que adota no seu dia-a-dia através do endereço paesp@-palmela.pt para que outros possam seguir o seu exemplo!

FRIGORÍFICO

Este é o eletrodoméstico que mais energia consome. Por ter um uso contínuo, tem um consumo considerável, ainda que não tenha uma potência elevada (200W)

- › Instale o frigorífico ou o congelador num local fresco e ventilado, afastado de possíveis fontes de calor radiação solar, forno, etc.
- › Abra a porta o menos possível e feche-a rapidamente.
- › Descongele antes que a camada de gelo atinga os 3 mm de espessura. Com isto, poderá conseguir poupanças até 30%.
- › Nunca coloque alimentos quentes no frigorífico. Se os deixar arrefecer no exterior, poupa energia.
- › 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.



MÁQUINA DE LAVAR LOIÇA

É um dos eletrodomésticos que mais energia consome, correspondendo cerca de 90% desse consumo ao aquecimento da água.

- › Escolha a capacidade da sua máquina de acordo com as suas necessidades.
- › Procure utilizar a máquina quando está completamente cheia.
- › Com meia carga, use programas curtos ou económicos (eco).
- › Uma boa manutenção melhora o comportamento energético: limpe frequentemente o filtro.
- › Prefira sempre os períodos de vazio para lavar a loiça, se tiver tarifa bi-horária contratada.
- › Se for comprar uma máquina de lavar loiça, escolha um modelo eficiente e ecológico de classe A, permitem poupar mais de 45% relativamente aos da classe D.



MÁQUINA DE LAVAR ROUPA

A maior parte da energia que uma máquina de lavar roupa consome, entre 40% e 90% (dependendo da temperatura de lavagem), é utilizada para aquecer a água, pelo que é recomendável que recorra a programas de baixas temperaturas.

- › Aproveite ao máximo a capacidade da sua máquina e coloque-a em funcionamento sempre com carga completa.
- › Utilize preferencialmente programas de baixa temperatura.
- › Separe as roupas por tecido, cor e grau de sujidade e selecione o programa adequado ao tipo de roupa que vai lavar.
- › Evitar pré lavagem na máquina de lavar roupa, usar detergentes que lavem bem a baixa temperatura, separar a roupa por cores e tecidos para utilizar programas adequados.



FORNO

Existem dois tipos de fornos: a gás e elétricos, sendo que os primeiros são energeticamente mais eficientes.

- › Não abra o forno desnecessariamente. Cada vez que o faz está a perder no mínimo 20% da energia acumulada no seu interior.
- › Procure aproveitar ao máximo a capacidade do forno e cozinhe, se possível, o maior número de alimentos.
- › Desligue o forno um pouco antes de acabar de cozinhar: o calor residual será suficiente para acabar o processo.
- › Os recipientes de cerâmica ou vidro retêm melhor o calor, permitindo reduzir a temperatura do forno e diminuir o consumo de energia.



PLACAS

Podemos distinguir dois tipos de placas: a gás e elétricas. Estas últimas, por sua vez, podem ser de resistência convencional, de tipo vitrocerâmico ou de indução. As placas de indução aquecem os alimentos ao gerarem campos magnéticos. São muito mais rápidas e eficientes do que as elétricas.

- › Para cozinhar, escolha eficazmente os recursos disponíveis: micro-ondas, fogão e, por último, o forno.
- › Procure que o fundo dos recipientes seja ligeiramente maior do que o bico do fogão, de modo a aproveitar o calor ao máximo.
- › Sempre que possível, utilize panelas de pressão: consomem menos energia e poupam muito 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.



ECRÃ E COMPUTADOR

- › Não deixe os seus equipamentos audiovisuais em modo de espera.
- › Ligue os seus equipamentos audiovisuais a uma tomada múltipla com botão de ligar e desligar. Ao desligar esse botão, desliga todos os aparelhos, obtendo poupanças superiores a 40€ por ano.
- › Ao utilizarmos o computador apenas por períodos curtos, podemos desligar somente o ecrã, poupando assim energia. Isto evita que perca energia com o reinício do equipamento.
- › Deve ativar e regular as definições de poupança de energia do seu computador. A proteção do ecrã que mais energia poupa é a totalmente negra.



ILUMINAÇÃO

A luz é uma das necessidades energéticas mais importantes nos nossos lares, representando cerca de 14% da eletricidade que consumimos em casa.

- › Sempre que possível, utilize luz natural.
- › Prefira cores claras nas paredes e nos tetos.
- › Não deixe luzes acesas em divisões que não estão a ser utilizadas.
- › Mantenha limpas as lâmpadas e respetivas proteções ou ornamentos.
- › Substitua as lâmpadas incandescentes pelas lâmpadas fluorescentes compactas. Para um nível idêntico de iluminação, poupam até 80% de energia e duram 8 vezes mais. Na substituição, dê prioridade àquelas a que dá mais uso.
- › Embora mais caras do que as lâmpadas de baixo consumo, as lâmpadas LED conseguem poupanças até 90% de energia na substituição de lâmpadas incandescentes e asseguram mais de 30.000h de funcionamento.



AQUECIMENTO

- › Uma temperatura de 20°C é suficiente para manter o conforto numa habitação. Nos quartos, a temperatura pode variar entre os 15°C e os 17°C.
- › Ligue o aquecimento só após ter arejado a casa e fechado as janelas.
- › Não espere que os aparelhos se degradem. Uma manutenção adequada da caldeira individual permite uma poupança até 15% de energia.
- › Feche as persianas e cortinas durante a noite para evitar perdas de calor significativas.
- › Para tapar fugas ou diminuir as infiltrações de ar de portas e janelas, pode utilizar materiais fáceis de utilizar e baratos como o silicone, massa ou fitas isolantes.



ARREFECIMENTO

- › Quando ligar o aparelho de ar condicionado, não ajuste a temperatura para um valor mais baixo do que o normal: não arrefecerá a casa de forma mais rápida, podendo o arrefecimento ser excessivo e, por isso, resultar num gasto desnecessário.
- › Fixe a temperatura de refrigeração nos 25°C.
- › Instalar toldos, fechar as persianas e correr as cortinas são medidas eficazes para manter a temperatura em casa.
- › No verão, areje a casa quando o ar da rua estiver mais fresco (primeiras horas da manhã ou à noite).
- › Uma ventoinha, especialmente de teto, pode ser suficiente para manter um nível adequado de conforto.
- › As cores claras em tetos e paredes exteriores refletem a radiação solar evitando, assim, o aquecimento dos espaços interiores.



ÁGUA QUENTE

A produção de água quente é o segundo maior fator de consumo de energia em casa. Representa 24% do consumo energético total.

- › Uma temperatura entre os 30°C e os 35°C é suficiente para transmitir uma sensação de conforto na higiene pessoal.
- › Um duche pode consumir cerca de quatro vezes menos água do que um banho de imersão. Tenha isso em conta.
- › Coloque redutores de caudal de água nas torneiras.
- › Evite fugas e o pingar das torneiras. O simples gotejar de uma torneira pode significar uma perda de 100 litros de água por mês.
- › Os sistemas de duplo botão ou de descarga parcial para o autoclismo poupam uma grande quantidade de água.



ENERGIAS RENOVÁVEIS EM CASA

Além da captação direta da energia solar a partir dos elementos estruturais dos edifícios, existem outras possibilidades de aproveitar as energias renováveis na nossa casa, mediante a utilização de equipamento específico capaz de transformar em energia útil a energia proveniente do sol ou do vento. Os mais comuns são os painéis solares e as caldeiras da biomassa.

- › Os equipamentos destinados ao aproveitamento térmico da energia solar constituem um desenvolvimento tecnológico fiável e rentável para a produção de água quente sanitária, no sector da habitação.
- › É possível utilizar as energias renováveis no fornecimento de energia, incorporando equipamentos que aproveitem a energia proveniente do sol, do vento e da biomassa.



RESÍDUOS

Cada habitante em Portugal gera em média 1,7 kg de lixo por dia. Os resíduos são uma fonte potencial de energia e de matérias-primas que podem ser aproveitadas nos ciclos produtivos, mediante tratamentos adequados. A reciclagem poupa recursos, combate as alterações climáticas, reduz a poluição, limita a ocupação de solos para deposição de lixos.

- › Reduza a quantidade de resíduos: escolha produtos de tamanho familiar, em detrimento dos individuais
- › Evite sacos de plástico. Procure levar sempre o seu próprio saco para transportar as compras.
- › Evite produtos descartáveis. Opte por produtos reutilizáveis.
- › Prefira embalagens de vidro às de metal, e de papel às de plástico.
- › Recicle: o papel reciclado requer, em média, menos 74% de energia e menos 50% de água, do que o papel obtido de madeira virgem.



O AUTOMÓVEL

Uma condução eficiente permite alcançar ganhos de 15% na redução do combustível e emissões de CO₂.

- › Usar a 1ª velocidade somente no início da marcha e passar para a 2ª velocidade cerca de 2 segundos ou 6 metros depois.
- › Circular sempre que possível com as mudanças mais elevadas (5ª e 6ª velocidade) e a baixas rotações.
- › Manter a velocidade de circulação o mais uniforme possível, evitando travagens, acelerações ou passagens de caixa desnecessárias.
- › Na desaceleração levantar o pé do acelerador e deixar o carro rodar com a mudança engrenada, sem reduzir.
- › Tente prever o que vai acontecer, antecipando as manobras seguintes, tornando a sua condução mais controlada e segura.
- › Procure utilizar os transportes coletivos nos seus trajetos diários. E, para distâncias curtas, opte por se deslocar a pé.

