

Consumo e Eficiência Energética

Poupar energia – em casa



Poupar energia é uma medida saudável não só em termos ambientais como pela influência directa – muito positiva – que pode ter nos gastos pessoais e familiares. Com pequenas mudanças que se podem fazer no dia-a-dia, alcançam-se benefícios consideráveis nas finanças das famílias e no bem-estar do planeta que habitamos.

Note-se que a origem da maior parte da energia que utilizamos são combustíveis fósseis (como o petróleo). A sua transformação até chegar às nossas casas, escolas, locais de trabalho... implica a emissão de dióxido de carbono, um gás cuja acumulação na atmosfera se revela nociva para o ambiente, ao estar directamente ligada ao aumento do efeito de estufa que, segundo muitos investigadores, está na origem das alterações climáticas que se têm vindo a acentuar nas últimas décadas.

Edifícios como as nossas casas e escolas representam emissões consideráveis de dióxido de carbono para o ambiente. Assim, é necessário que se dedique particular atenção às perdas de energia por falta de eficácia do isolamento. Após detectadas, estas perdas podem ser facilmente diminuídas, por exemplo, através do isolamento das portas, da instalação de janelas em PVC e do isolamento das brechas das paredes.

Quando não estão a ser utilizados, os aparelhos domésticos como a televisão, o computador ou o ar condicionado devem ser desligados – ou seja, não basta apenas que fiquem em suspensão (em *stand by*, normalmente fica acesa uma pequena luz vermelha). As luzes das divisões que não estão a ser utilizadas (mesmo que não seja por muito tempo) devem também ser apagadas.

Antes de arrefecer ou aquecer o ambiente recorrendo ao ar condicionado ou a ventoinhas, importa verificar se as portas e janelas em contacto com o exterior ou entre divisões estão bem fechadas; de noite, verificar se os estores estão fechados.

A escolha sensata da roupa que vestimos – quente e em várias camadas no Inverno, mais clara e fresca no Verão – ajuda também a que se recorra com menos frequência aos aparelhos para arrefecer/aumentar a temperatura de um espaço.

À noite se houver necessidade manter os aparelhos ligados em dias de extremo calor ou frio, é importante voltar a regular a temperatura do termóstato.

Sempre que possível deve evitar-se o consumo resultante da utilização de secadores de roupa; o seu consumo de energia é elevado e, muitas vezes, existem outras alternativas: estender a roupa na corda, ou se o tempo não o permitir, num espaço reservado em casa/ou numa arrecadação.

Na utilização do frigorífico, para evitar perdas de energia, aconselha-se que a abertura da porta seja pouco frequente – ou seja, tirar ou colocar vários produtos de uma só vez – e breve – não deixando a porta aberta enquanto se fazem outras tarefas.

O uso de lâmpadas de baixo consumo deve também ser privilegiado, assim como o uso do micro-ondas em vez do fogão no aquecimento da comida.

Existem também vários planos de tarifários para o consumo de electricidade que se adaptam a determinados consumos e período/horários que podem ser escolhidos de acordo com as necessidades dos consumidores.

Existe uma ferramenta de pesquisa *on-line*, o [TopTen](#), que pretende orientar o consumidor na escolha de equipamentos que são utilizados no quotidiano, como electrodomésticos, lâmpadas e até automóveis.

É ainda de referir o elevado consumo energético associado ao fornecimento de água e ao seu tratamento para consumo urbano. Assim, a **poupança de energia passa também por uma boa utilização das máquinas de lavar a roupa e loiça** (sempre que possível, ligar apenas quando contêm a capacidade máxima que suportam), bem como uma atenção especial a toda a água que é utilizada, tanto na cozinha como na casa-de-banho.

Tanto em casa como em outros espaços as embalagens (plástico, papel, vidro...) devem ser despejadas em recipientes adequados, promovendo a sua reciclagem.

Poupar energia – no exterior

Tendo sempre em mente a poupança de energia, nas compras, aconselha-se a aquisição de produtos que possam ser utilizados mais que uma vez, que sejam vendidos em embalagens leves e de maior dimensão – é uma forma de preservar os recursos naturais.

Ao comprar produtos congelados, aconselha-se que sejam transportados em sacos térmicos que podem ser trazidos de casa com placas de frio. A utilização de sacos de plástico ou de papel representa um grande consumo de energia, pelo que estes devem ser guardados, reutilizados ou substituídos por outros mais tradicionais e resistentes.

O plástico é um material moderno que tem evoluído ao longo do tempo, de forma a aumentar a eficiência energética dos produtos e a reduzir as emissões resultantes da sua produção. Os automóveis actuais utilizam plástico resistente e leve, contribuindo para um menor consumo de combustível e uma menor emissão de dióxido de carbono.

No entanto, para percursos curtos, por exemplo, para deslocações a locais perto de casa, da escola ou do trabalho, sugere-se uma caminhada a pé, saudável para o coração e para o ambiente. Para distâncias maiores, antes de utilizar um automóvel importa ponderar outras alternativas como a utilização de um outro meio de transporte – como a bicicleta – ou de um transporte público.

O peso que se transporta como bagagem no automóvel deve ser reduzido ao máximo, pois um maior peso implica também um maior consumo de energia. Por outro lado, o consumo total é menor quanto maior for o número de passageiros num carro, ou seja, em vez de viagens individuais em vários automóveis, uma deslocação em grupo representa um esforço de equipa para a preservação dos recursos do planeta e para a diminuição da poluição.