



**ROTEIROS DE RENOVAÇÃO DE EDIFÍCIOS PARA
COMBATER A POBREZA ENERGÉTICA EM
DISTRITOS RURAIS VULNERÁVEIS**

Conceitos básicos de utilização de energia em habitações



Cofinanciado pela União Europeia no âmbito do projeto ID101077272. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou do CINEA. Nem a União Europeia nem a autoridade que concedeu o financiamento podem ser responsabilizadas pelos mesmos.



Lista de argumentos



**Análise
energética da
habitação**



Mudança de hábitos



Análise energética da habitação

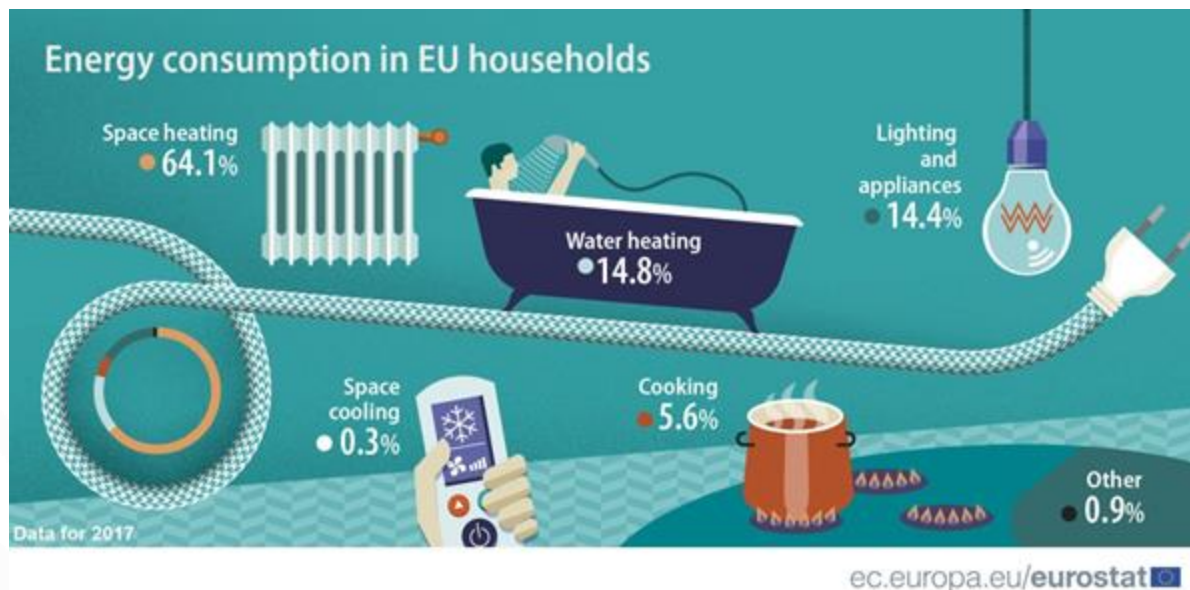




Como utilizamos energia em casa

A energia é utilizada para **aquecer água** para **uso sanitário**, como duches e lavatórios.

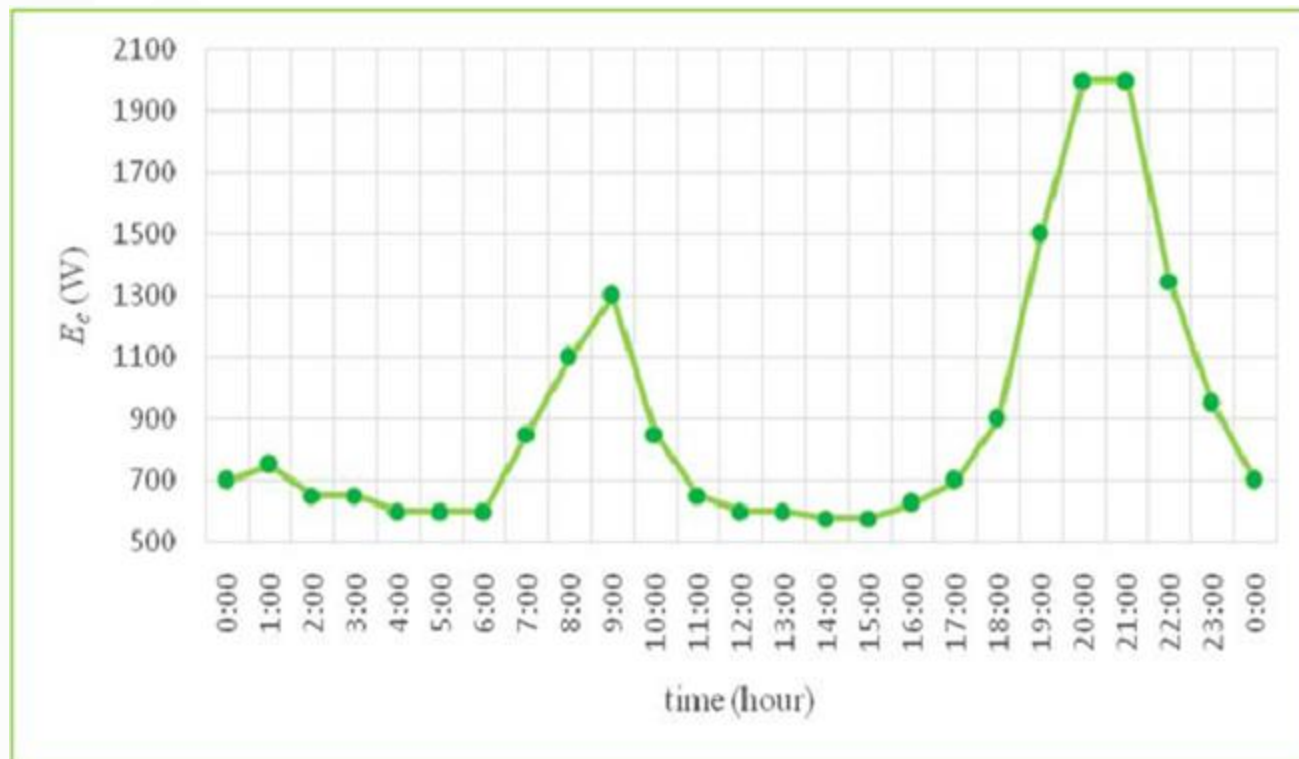
Uma parte significativa da energia nos agregados familiares é utilizada para o **aquecimento de espaços**. Este pode incluir sistemas de aquecimento central ou individual



A **iluminação e os electrodomésticos**, como frigoríficos, fornos, máquinas de lavar e secar, **contribuem significativamente** para o consumo doméstico de energia.



Como se distribuem os consumos domésticos ao longo do dia



Durante a **manhã**, verifica-se um **aumento do consumo de energia**, uma vez que as pessoas se dedicam a actividades matinais, como cozinhar, tomar banho e utilizar pequenos electrodomésticos. O consumo de energia tende a diminuir ligeiramente quando as pessoas saem para o trabalho ou para a escola, mas os electrodomésticos e as luzes continuam a contribuir para o consumo global. O consumo de energia **aumenta durante a tarde**, quando as pessoas regressam a casa, cozinham o jantar e utilizam vários aparelhos electrónicos, mantendo-se relativamente elevada durante a noite. O consumo de energia diminui à medida que as pessoas vão dormir, com apenas os aparelhos essenciais a funcionar.



Instalações típicas nas habitações



Sistemas de Aquecimento, Ventilação e Ar Condicionado (AVAC):

Os sistemas de AVAC, especialmente durante condições climatéricas extremas, podem ser responsáveis por uma parte substancial do consumo de energia. Isto inclui o aquecimento no inverno e o arrefecimento no verão.



Aquecimento de água:

Os aquecedores de água, quer sejam alimentados a eletricidade, gás ou outras fontes, são um dos principais contribuintes para o consumo doméstico de energia. São utilizados para actividades como tomar banho, lavar a loiça e a roupa.



Instalações típicas nas habitações



Iluminação:

Embora uma única lâmpada possa não consumir muita energia, a utilização colectiva da iluminação em toda a casa ter um consumo significativo. As opções de iluminação energeticamente eficientes, como as lâmpadas LED, podem ajudar a reduzir este impacto.



Fogão e forno eléctricos:

Os aparelhos de cozinha, especialmente os fogões e fornos eléctricos, podem consumir uma quantidade considerável de energia. O consumo de energia depende dos hábitos de cozedura e da eficiência dos aparelhos.



Instalações típicas nas habitações



Frigoríficos e congeladores:

Os aparelhos frigoríficos funcionam continuamente e podem estar entre os maiores consumidores de energia de uma casa. A eficiência dos modelos mais recentes melhorou, mas estes aparelhos continuam a ter um impacto significativo.



Máquinas de lavar roupa, máquinas de secar roupa e máquinas de lavar loiça:

Os aparelhos de lavagem de roupa, nomeadamente as máquinas de secar roupa eléctricas ou a gás, contribuem para o consumo de energia. As máquinas de lavar loiça, em particular as que têm elementos de aquecimento de água incorporados, podem consumir uma quantidade considerável de energia.



Mudança de hábitos





Perspetiva psicológica



**Economia comportamental
no consumo de energia**



**Percepção da utilização de
energia**



Educação e Sensibilização



Sistemas de feedback



Economia comportamental no consumo de energia



Aversão a perdas

As pessoas tendem a preferir evitar perdas a obter ganhos equivalentes. Este facto pode ser aproveitado se se realçar a poupança de custos associada às práticas de eficiência energética.



Preconceito atual

Os indivíduos tendem a dar prioridade às recompensas imediatas em detrimento dos benefícios futuros. A importância de tornar os benefícios a longo prazo da eficiência energética mais tangíveis e imediatos deve de ser realçada.



Perceção da utilização de energia



Dissonância cognitiva: No contexto do consumo de energia, a dissonância cognitiva pode ocorrer quando os indivíduos têm crenças ambientalmente conscientes mas adoptam comportamentos que contribuem para um elevado consumo de energia e impacto ambiental.



Compreender o impacto ambiental das nossas escolhas energéticas:
À medida que aprofundamos as consequências das nossas acções, tornamo-nos mais conscientes da intrincada ligação entre os nossos comportamentos e os seus efeitos no ambiente.



Visibilidade da energia: A integração da monitorização em tempo real e de dispositivos domésticos inteligentes coloca o consumo de energia em primeiro plano, promovendo uma abordagem consciente e capacitada da utilização de recursos.



Educação e sensibilização



É fundamental dar informação aos consumidores: Rótulos de eficiência energética claros e facilmente compreensíveis fornecem informações instantâneas sobre o impacto ambiental de uma compra. Este estímulo direto leva as pessoas a optarem por produtos alinhados com os seus valores, promovendo uma mudança positiva em direção à sustentabilidade.



Sistemas de feedback



Os residentes são encorajados a definir e a atingir **objectivos de poupança de energia personalizados e mensuráveis** para reduzir o seu consumo mensal de energia. Estes objectivos fornecem aos residentes um roteiro claro para a conservação individual de energia.



ROTEIROS DE RENOVAÇÃO DE EDIFÍCIOS PARA COMBATER A POBREZA ENERGÉTICA EM DISTRITOS RURAIS VULNERÁVEIS

Obrigado pela vossa atenção

