

UCI *Dê crédito
à sua vida*

Casa sustentável

Um guia para proteger
o planeta a partir de casa

Sabia que em 2020...

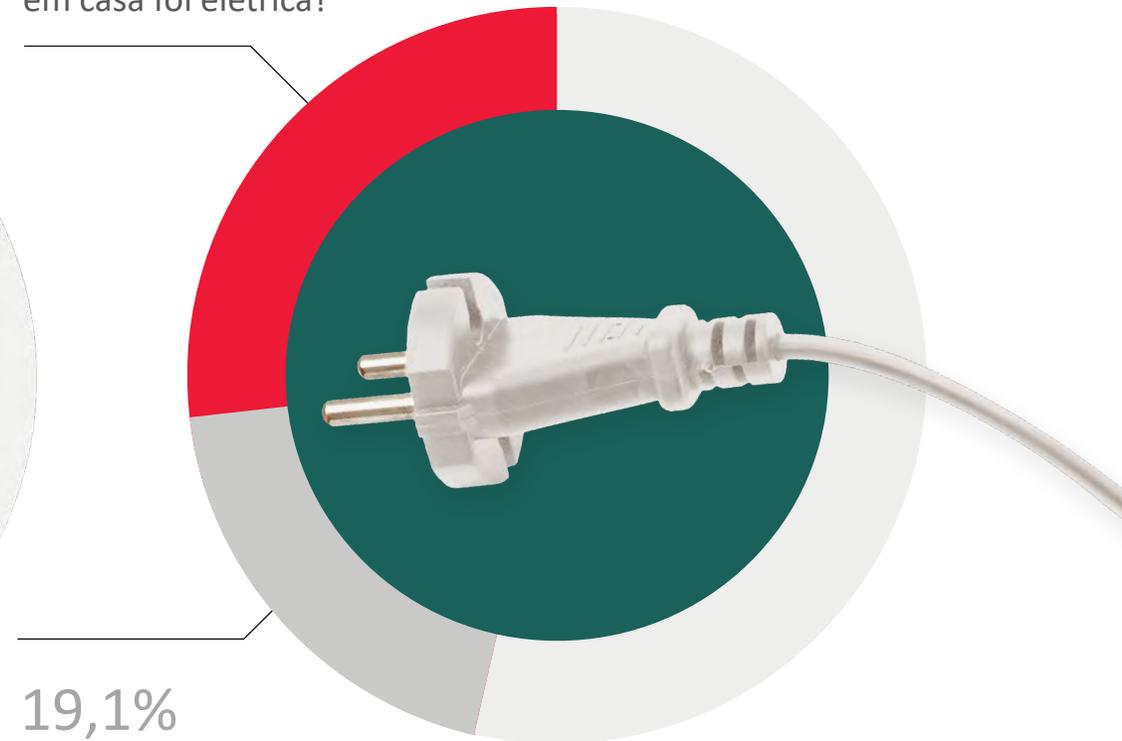


19,6%
do consumo de energia ocorreu em casa?

Fonte: "Resultados preliminares do Inquérito ao consumo de Energia no Sector Doméstico – 2020", INE

46,4%

da energia consumida em casa foi elétrica?



19,1%

da energia consumida em casa se destinou ao aquecimento do espaço?

A casa é por isso um espaço de grande consumo de energia e que tem de ser um importante foco de mudança se queremos reduzir a nossa pegada ecológica e contribuir para a preservação do planeta.

Tornar a casa **num espaço mais sustentável** é uma questão primordial para a UCI e que pode ser conseguida **através de 2 formas:**

» **Mudando algumas características da casa**

» **Mudando os comportamentos:**
Reciclar – Reduzir - Reutilizar

Um guia para proteger
o planeta a partir de casa



Mudar a casa

Melhore a eficiência
energética da sua casa



Um guia para proteger
o planeta a partir de casa

- » Sabe qual é a **classificação energética** da sua casa?
- » Já ouviu falar no **certificado energético**?
- » Sabia que no certificado energético pode encontrar **sugestões de intervenções** que pode realizar na sua casa e **que podem resultar numa melhoria da classe energética**?

- » Tem noção que ao melhorar a classificação energética da sua casa **reduzirá o consumo de energia**, o que terá **impacto nas suas faturas mensais** com energia?

Se respondeu que não a todas as perguntas, não se preocupe, ainda vai a tempo de mudar. Nas próximas páginas encontra os principais tipos de intervenções que pode fazer em sua casa, assim como informação de onde pode encontrar mais informações.

Um guia para proteger
o planeta a partir de casa

01

Isolamento de paredes

A maioria das casas em Portugal, especialmente as anteriores a 1990, não possuem isolamento, o que permite que haja grande transferência do calor exterior para o interior da casa no verão, e uma grande perda de calor do interior da casa para o exterior no inverno.

Apostar no isolamento das paredes melhora o conforto térmico da sua casa, torna-a num espaço mais saudável, permite-lhe reduzir as faturas de energia e ainda aumenta o isolamento acústico.

3 indícios de que as suas paredes não têm isolamento

- » Manchas de humidade e de fungos.
- » Sensação de muito calor ao tocar na parede no verão e de muito frio no inverno.
- » Pouca espessura.

[Para mais informações consulte o Guia de Isolamento de Paredes da ADENE.](#)

02

Isolamento de coberturas

As coberturas são responsáveis por 30% das perdas de calor de uma habitação, sendo por isso um elemento fundamental para assegurar o conforto térmico em casa.

Um guia para proteger
o planeta a partir de casa

Porque deve preferir coberturas eficientes?

- » Conservam o calor no interior da casa, minimizando a necessidade de recorrer a aparelhos de aquecimento no Inverno, o que reduz as faturas de energia.
- » Diminuem o aparecimento de condensações, fungos, bolor e manchas e o sobreaquecimento do imóvel, contribuindo para uma melhor conservação.
- » O maior conforto térmico melhora as condições de saúde em casa, reduzindo o aparecimento de patologias.

[Para mais informações consulte o Guia de Isolamento de Coberturas da ADENE.](#)



03

Janelas eficientes

Sabia que cerca de 75% das janelas em Portugal têm vidros simples, pouco eficientes?

Um guia para proteger o planeta a partir de casa

Apostar numa janela eficiente vai-lhe permitir aumentar o isolamento térmico e acústico da sua casa. Se pretende instalar este tipo de janelas:

- » Pesquise em www.seep.pt empresas e profissionais que tenham aderido ao Sistema de Etiquetagem Energética de Produtos;
- » Peça no mínimo 3 orçamentos para poder comparar e perceber se alguém lhe quer cobrar um valor excessivo;
- » Peça informação sobre a Marcação CE das janelas;
- » Verifique a classe energética das janelas;
- » Avalie as poupanças energéticas.

Para mais informações consulte o [Guia de Janelas Eficientes da ADENE.](#)

04

Proteções solares

Quando falamos em proteções solares em Portugal, falamos sobretudo de estores ou persianas e de portadas exteriores ou interiores.

Um guia para proteger o planeta a partir de casa

Sol
direto



Redução da Temperatura

1°C a 10°C

As proteções solares são fundamentais sobretudo no verão, porque protegem da incidência do sol direto, o que pode representar uma redução da temperatura interior de 1°C a 10°C

As proteções exteriores são mais eficazes do que as interiores.

Evitam ganhos de calor até **96%**

Quanto maior for a área envidraçada, maior deve ser a preocupação com proteções solares, tendo em mente que as proteções exteriores são mais eficazes do que as interiores, evitando ganhos de calor até 96%, enquanto as interiores não vão além dos 62%.

05

Sistemas de ventilação

A renovação natural do ar da casa é muitas vezes feita através da abertura de janelas e de infiltrações de ar não controladas, mas é importante que a renovação do ar ocorra de forma controlada, mesmo porque a legislação estabelece que **por hora deve haver uma renovação de pelo menos 40% do ar do interior das habitações.**

[Para mais informações consulte o Guia de Sistemas de Ventilação da ADENE.](#)

5 consequências de uma casa mal ventilada:

- 1.** Humidades e bolores prejudiciais;
- 2.** As substâncias poluentes não são eliminadas do interior da habitação;
- 3.** Redução da qualidade do ar com consequências para a saúde (náuseas, tosse, doenças respiratórias, crises de asma, por exemplo);
- 4.** Diminuição da vida útil da habitação;
- 5.** Perdas de calor.

06

Recuperadores de calor & salamandras

Para mais informações consulte o [Guia de Recuperadores de Calor e Salamandras da ADENE.](#)

Um guia para proteger o planeta a partir de casa

Os recuperadores de calor e salamandras produzem calor através da queima de combustíveis sólidos, utilizando esse calor para, através de um fluido (ar ou água), aquecer o ambiente de várias divisões.

As lareiras abertas aproveitam apenas 10-15% da energia da biomassa, sendo por isso uma solução pouco eficiente, sendo preferível optar por uma lareira com recuperador de calor ou por uma salamandra.

A instalação destes equipamentos deve ser feita apenas após avaliação das condições de ventilação do espaço e de exaustão dos fumos.



07

Esquentadores e caldeiras

De toda a energia consumida em casa, **23,5% destina-se ao aquecimento da água e 22% ao aquecimento do ambiente.**

Um guia para proteger o planeta a partir de casa

O aquecimento de água pode ser feito através de:

- » Esquentadores (a água é aquecida através da combustão de gás ou com recurso a energia elétrica);
- » Sistemas solares térmicos (a radiação solar é convertida em calor que aquece a água);
- » Bombas de calor ar-água (circuito frigorífico que aproveita o calor do ambiente para aquecer a água);
- » Termoacumuladores elétricos (depósitos com resistência elétrica que transformam a energia elétrica em calor).

O aquecimento da casa pode ser feito através de:

- » Caldeiras (produção de calor através de combustão);
- » Bombas de calor ar-água;
- » Recuperadores de calor e salamandras (a combustão de biomassa sólida gera o calor).

[Para mais informações consulte o Guia de Esquentadores e Caldeiras da ADENE.](#)

Sistemas Solares Térmicos

Um guia para proteger o planeta a partir de casa

Converter a energia do Sol em calor útil para a habitação é possível através de dum coletor solar térmico colocado no exterior do edifício, que depois transporta o calor para um depósito de acumulação, o que permite o recurso ao calor, por exemplo para aquecer a água do banho, mesmo quando não há luz solar.



3 vantagens de um sistema solar térmico:

- 1.** Reduz o valor da sua fatura de energia;
- 2.** Produz energia renovável inesgotável que **pode garantir até 70% das necessidades de água quente;**
- 3. O investimento** num sistema solar térmico **pode ser recuperado** no espaço de **10 a 12 anos.**

[Para mais informações consulte o Guia de Sistemas Solares Térmicos da ADENE.](#)

09

Ar condicionado doméstico

Um guia para proteger
o planeta a partir de casa

Estes equipamentos têm como objetivo a climatização do espaço, podendo acumular as funções de aquecimento, arrefecimento, desumidificação, renovação, filtragem do ar e ventilação.

3 fatores a considerar antes de adquirir um equipamento de ar condicionado:

- » Localização geográfica: os picos de arrefecimento e de aquecimento variam de acordo com a localização da casa, o que tem de ser tido em conta na escolha do tipo de equipamento. A localização e a orientação do edifício são também fundamentais para a escolha da potência.
- » Número de espaços a climatizar e área: dependendo destes fatores deverá escolher um equipamento mono-split ou multi-split.
- » Instalação técnica: os equipamentos devem ser instalados por profissionais certificados.

Para mais informações consulte o [Guia de Ar Condicionado Doméstico da ADENE.](#)

Casa sustentável

10

Sistemas solares fotovoltaicos

Transformar diretamente a radiação solar em energia elétrica é algo que é possível através do recurso a sistemas solares fotovoltaicos.

Um guia para proteger o planeta a partir de casa

3 vantagens de ter um sistema solar fotovoltaico:

- » Produzir e consumir localmente energia elétrica;
- » São facilmente instalados em coberturas e fachadas, tirando partido da exposição solar dos edifícios;
- » O investimento será recuperado através da poupança nas faturas de energia elétrica.

Para mais informações consulte o [Guia de Sistemas Solares Fotovoltaicos da ADENE.](#)

UCI *Dê crédito à sua vida*



Soluções de crédito habitação green

Para além dos melhoramentos que pode fazer na sua casa, contribuindo para uma maior eficiência energética, outra opção pode ser mudar de casa e ter em conta a classificação energética da casa no momento da aquisição.

Um guia para proteger
o planeta a partir de casa

Se equacionar essa possibilidade, saiba que a UCI é pioneira em Portugal em soluções de crédito habitação green e que tem à disposição condições financeiras mais vantajosas para o crédito habitação em:

- » Imóveis novos com certificação energética **A+, A e B;**
- » Nos imóveis usados com certificação energética **A+ e A.**

Para **mais informações** contacte-nos através do email green@uci.pt.

Mudar os comportamentos



Reduza, reaproveite e recicle para
contribuir para um mundo melhor

Um guia para proteger
o planeta a partir de casa

Reduzir

O 1º passo para a redução da pegada ecológica deve sempre ser a redução.

A lógica “não faz mal produzir resíduos desde que recicle” não é uma boa filosofia, porque a reciclagem deve ser vista como a última opção, sempre que não é possível reduzir o consumo ou reutilizar.

Um guia para proteger o planeta a partir de casa

Para reduzir o consumo é necessário antes de mais perguntar-se a cada consumo se de facto necessita de o fazer. Depois há várias pequenas coisas que pode fazer que vão ajudar a reduzir a produção de resíduos, como por exemplo:

- » Ter sacos de pano para ir ao pão e à fruta;
- » Optar por sacos reutilizáveis para ir às compras;
- » Preferir produtos que não estejam embalados em plástico;
- » Optar por comprar massas e arroz a granel, usando recipientes que tenha em casa;
- » Não lavar a roupa em excesso, optando por arejál-la para poder usá-la mais vezes;
- » Aproveitar a água do aquecimento da água para regar plantas e usar no autoclismo.



Reutilizar

Nas situações em que não é possível evitar a geração do resíduo, o foco deve ser avaliar a possibilidade de reutilizá-lo, encontrando uma nova utilidade que substitua a necessidade de um consumo adicional.

Alguns exemplos de reutilização:

- » Utilizar frascos de vidro para guardar bens alimentares;
- » Reaproveitar tecidos para fazer panos de limpeza;
- » Utilizar resíduos como rolhas de cortiça e rolos de papelão para projeto de DIY e apostar numa decoração única para a sua casa;
- » Guardar embrulhos de presentes para embrulhar presentes futuros;
- » Guardar caixas de encomendas recebidas para enviar encomendas;
- » Aproveitar borras de café e cascas de ovo como fertilizantes naturais.

Um guia para proteger
o planeta a partir de casa



Reciclar

A solução para os resíduos que não consegue eliminar através da redução do consumo e da reutilização.

Esclareça algumas dúvidas de reciclagem no nosso [site](#) ou envie-nos as suas questões para green@uci.pt

Um guia para proteger o planeta a partir de casa

Sabe que regras deve respeitar na separação dos seus resíduos?

Ecoponto Verde



Vidro

Depositar



Garrafas, Frascos, Bóias

Não depositar



Loiças e cerâmicas, sacos de plástico, vidro plano e janelas, cristais e espelhos, lâmpadas, frascos de medicamentos

Ecoponto Azul



Papel & Cartão

Depositar



Caixas de cartão, revistas e jornais, papel de escrita e impresso

Não depositar



Sacos de plástico, produtos Tóxicos, papel sujo, fraldas, papel vegetal, papel plastificado, autocolantes

Ecoponto Amarelo



Plástico & Metal

Depositar



Embalagens de plástico, pacotes de bebida, latas, sacos de plástico

Não depositar



Papel e cartão, pilhas, eletrodomésticos, outros plásticos que não embalagens

Checklist para uma casa sustentável

A close-up photograph of a hand placing a small wooden marker shaped like a house into a grassy field. The background is a soft-focus landscape with a bright light source, possibly the sun, creating a warm, golden glow.

Saiba o que lhe falta fazer para reduzir a pegada ecológica da sua casa

1#

Cozinha

- Opte por eletrodomésticos Classe A
- Coloque redutores do caudal de água nas torneiras
- Troque os garrafões de plástico pela água da torneira, comprando um jarro com filtro, se necessário
- Recicle e procure informação na Sociedade Ponto Verde para fazê-lo da melhor forma
- Faça compostagem dos desperdícios alimentares
- Ponha os sacos de plástico de parte e utilize película de cera de abelha para embrulhar alimentos ou recorra a tupperwares para guardá-los
- Escolha uma máquina de café sem cápsulas
- Compre alimentos no mercado local e prefira sempre produtos locais ou nacionais
- Procure comprar alimentos a granel sempre que possível
- Utilize produtos de limpeza e detergentes de loiça amigos do ambiente
- Troque o papel de cozinha por panos reutilizáveis
- Evite alimentos que contenham óleo de palma
- Evite fazer compras mensais no supermercado, comece a ir com maior frequência ao supermercado e a comprar em menos quantidade, para evitar o desperdício alimentar
- Reduza o consumo de carne
- Compre sacos de tecido para ir ao pão e às compras, evitando os sacos de plástico
- Utilize a máquina da loiça em programas de poupança e apenas quando tiver com carga máxima
- Não deite óleo pelo lavatório, armazene-o em garrafas de plástico e coloque-as nos pontos de recolha

2#

Casa de banho

- Opte por bombas de calor, em vez de esquentadores ou termoacumuladores
- Troque os banhos de imersão pelos duches
- Guarde a água que utilizou enquanto aquece a água do duche para outros fins (regar plantas, descarga de autoclismo, lavar chão, por exemplo)
- Utilize um autoclismo com poupança de água ou insira uma garrafa de 1,5 litros para reduzir a quantidade de água por descarga
- Coloque redutores do caudal de água nas torneiras
- Troque o sabonete líquido por sabonete sólido que não seja embrulhado em plástico
- Opte por shampoos sólidos para reduzir o desperdício
- Procure por produtos de beleza mais amigos do ambiente, vegan e que não sejam testados em animais
- Troque a lixívia por vinagre na limpeza
- Troque a esponja de banho por uma luffa
- Opte por uma escova de dentes de bambu e por fio dental de cânhamo de fibras naturais
- Troque as giletes descartáveis por uma gilete em metal reutilizável
- Evite os cotonetes
- Troque os pensos higiénicos por copo menstrual ou pensos em algodão
- Ao comprar papel higiénico tenha em atenção o nº de folhas por rolo e prefira os que têm menor quantidade

3#

Breçário

- Utilize fraldas laváveis em vez das descartáveis
- Procure roupa em 2ª mão para o seu bebé e doe a que já não utiliza
- Opte por brinquedos em 2ª mão ou em madeira
- Procure produtos para o bebé mais amigos do ambiente
- Opte por fazer comida para o seu bebé e evite alimentos processados

4#

Em toda a casa

- Opte por janelas com vidro duplo mais eficientes
- Isole as paredes e coberturas para evitar perdas de calor para o exterior no inverno e entrada de calor no verão, reduzindo a necessidade de recorrer a sistemas de climatização
- Opte por ter lâmpadas LED
- Tenha plantas em casa, sobretudo purificadoras de ar (por exemplo clorófitos, heras-do-diabo e espadas de S. Jorge)
- Opte por estender a roupa num estendal externo
- Caso seja possível invista em painéis solares e fotovoltaicos
- Opte por móveis em 2ª mão
- Escolha móveis feitos com madeira proveniente de florestas sustentáveis;
- Opte por roupas em 2ª mão
- Opte por colocar cortinados mais grossos e tapetes no inverno para aquecer o ambiente
- Utilize a máquina da roupa com a carga total e prefira detergentes e amaciadores da roupa amigos do ambiente
- Areje a roupa depois de usar para evitar lavagens constantes

Para mais informações contacte-nos
através do email green@uci.pt.

UCI *Dê crédito
à sua vida*

grn