

Dia Mundial da Eficiência Energética

8 Dicas para promover a eficiência energética e reduzir custos

A eficiência energética deixou de ser apenas um conceito associado à sustentabilidade ambiental. É hoje uma ferramenta concreta de gestão financeira doméstica. Eletricidade, gás e água representam uma fatia relevante do orçamento familiar e, em muitos casos, uma parte significativa dessa despesa resulta de consumos invisíveis, rotinas pouco otimizadas ou equipamentos desajustados.

A propósito do Dia Mundial da Eficiência Energética e a pensar em quem pretende tornar a gestão energética da habitação mais eficiente e sustentável, o [Doutor Finanças](#) reuniu algumas dicas para reduzir custos e diminuir o impacto ambiental, sem nunca abdicar do conforto.

1) Antes de mudar hábitos é preciso perceber onde está o problema

Antes de qualquer mudança é necessário fazer um diagnóstico. Confirmar leituras reais no contador evita pagamentos com base em estimativas desajustadas e permite avaliar corretamente o impacto de futuras alterações. É igualmente essencial conhecer o preço efetivo pago por kWh e por metro cúbico de água.

Por fim, importa analisar o chamado consumo de base - aquele que existe mesmo quando não há utilização aparente. Se o contador continua a avançar, existem consumos permanentes que devem ser identificados e corrigidos antes de qualquer outra decisão.

2) *Stand-by*. O desperdício que não se vê

O modo de espera, ou *stand-by*, representa um consumo silencioso e contínuo. Televisões, boxes, consolas, impressoras, routers e carregadores podem manter gastos energéticos 24 horas por dia.

Individualmente, o impacto parece reduzido, mas tudo junto torna-se significativo. Agrupar equipamentos em extensões com interruptor permite eliminar vários consumos num único gesto. Já os temporizadores e as tomadas inteligentes ajudam a limitar horas de funcionamento desnecessárias.

Na substituição de equipamentos, o consumo anual declarado e o comportamento em *stand-by* devem integrar os critérios de escolha.

3) Água quente: Onde o impacto financeiro é imediato

A água quente tem um peso relevante na fatura, porque envolve dois custos: o da água e o da energia necessária para aquecê-la.

Reduzir a duração dos duches cria um impacto direto e imediato. Poucos minutos poupados diariamente traduzem-se em dezenas de euros ao longo do ano, sobretudo em agregados familiares com vários elementos.

Outras dicas incluem a instalação de redutores de caudal, a reparação de fugas ou o ajuste do termoacumulador para modo ECO. São medidas simples, mas com retorno rápido e mensurável.

4) Cozinha: Eficiência energética aplicada ao dia a dia

A cozinha concentra alguns dos equipamentos com maior utilização diária, o que significa que pequenos desvios de eficiência tendem a acumular-se ao longo de todo o ano.

O frigorífico, por funcionar continuamente, deve estar regulado entre os 4 e os 5 °C, uma vez que temperaturas inferiores aumentam o esforço do compressor sem benefício adicional na conservação dos alimentos. Deve-se também garantir a ventilação adequada de modo a reduzir picos de consumo desnecessários.

Na confecção de alimentos, cozinhar com tampa diminui perdas de calor e acelera a cozedura. Já aproveitar o calor residual do forno permite concluir a cozedura sem consumo adicional. Para aquecer pequenas porções, o micro-ondas pode revelar-se mais eficiente do que o forno tradicional, uma vez que aquece diretamente o alimento e não o espaço envolvente.

5) Lavandaria: Menos temperatura, menos ciclos

Grande parte da energia utilizada numa máquina de lavar roupa é destinada ao aquecimento da água. Sempre que adequado, deve-se optar por lavagens a 30-40 °C ou por programas ECO, uma vez que privilegiam eficiência energética. Evitar meias cargas é igualmente determinante, uma vez que parte do consumo é fixo por ciclo.

Também a máquina de secar está entre os equipamentos mais intensivos em gastos de energia. Sempre que possível, a secagem ao ar elimina o consumo de energia e reduz desgaste da roupa.

6) Pequenas obras com grande impacto estrutural

Nem todas as melhorias dependem da mudança de hábitos, algumas exigem intervenções simples, mas com impacto estrutural.

Aplicar selantes em portas e janelas reduz infiltrações de ar que obrigam sistemas de climatização a trabalhar mais tempo, isolar caixas de estores e tubagens de água quente diminui perdas térmicas constantes, e utilizar cortinas térmicas e películas refletoras ajuda a estabilizar a temperatura interior.

Em casos de maior ineficiência, a substituição de janelas de vidro simples por vidro duplo eficiente pode representar um ganho estrutural relevante, sobretudo em habitações com uso frequente de aquecimento ou ar condicionado.

7) Substituição estratégica de equipamentos

Equipamentos antigos tendem a consumir significativamente mais energia do que modelos atuais.

Frigoríficos, termoacumuladores, sistemas de climatização e máquinas de secar devem ser analisados com base no consumo anual estimado. A decisão de substituição deve assentar num cálculo simples: poupança anual estimada face ao custo de aquisição. Antes de avançar, importa ainda verificar a existência de apoios públicos ou incentivos que reduzam o custo efetivo.

8) Desperdício alimentar: Eficiência energética indireta

A eficiência energética não se limita ao consumo direto de eletricidade ou gás. O desperdício alimentar também envolve energia na produção, transporte, refrigeração e confeção dos alimentos. Planear refeições, organizar o frigorífico por prioridade de consumo e evitar compras excessivas reduz desperdícios desnecessários.

Reduzir o desperdício é melhorar simultaneamente o orçamento familiar e o impacto ambiental.

Melhorar a eficiência energética é um processo contínuo que, quando aplicado de forma estruturada, cria uma poupança visível na fatura a longo prazo.

O guia completo "[Eficiência energética: 30 ajustes que baixam a fatura e reduzem a pegada](#)" está disponível no portal do Doutor Finanças, com informação detalhada sobre medidas práticas para reduzir custos energéticos e diminuir o impacto ambiental no dia a dia.

Sobre o Doutor Finanças

O Doutor Finanças é uma fintech especializada na área do bem-estar financeiro, que ajuda as pessoas a tomar melhores decisões financeiras sobre crédito habitação, crédito pessoal e seguros. No mercado desde 2014, faz a ligação entre clientes e instituições financeiras, oferecendo análise, negociação e acompanhamento sem custos. O especialista fechou 2024 com um volume de negócios de 21 milhões de euros, num ano em que foi responsável por 918 milhões de euros em crédito habitação e por 6.500 apólices de seguros, tendo ajudado 185 mil pessoas, através da melhoria das suas condições financeiras.

Além disso, disponibiliza um portal com 19 milhões de visitas, onde são disponibilizados conteúdos para promover uma vida financeira saudável, bem como uma academia de formação especializada responsável por capacitar, em 2024, mais de 15 mil portugueses em finanças pessoais.



O Doutor Finanças conta com uma equipa com mais de 700 colaboradores, dos quais mais de 420 são especialistas focados na rede de lojas espalhadas de norte a sul do país, incluindo ilhas. O Doutor Finanças destaca-se como uma Fintech de referência, tendo sido reconhecida no Technology Fast 50 da Deloitte, distinguida como Great Place to Work desde 2021 e com a sua Rede de franchising tendo sido galardoada com o 3º lugar enquanto marca de franchising emergente da Europa, pela Federação Europeia de Franchising.

É possível aceder aos serviços do Doutor Finanças através do seu portal e das 100 lojas espalhadas por todo o território nacional. Mais informação em: www.doutorfinancas.pt/sobre-doutor-financas/

Contactos para a Comunicação Social

Lift Consulting

Carla Brito | carla.brito@lift.com.pt | 915 291 708

Raquel Rogeiro | raquel.rogeiro@lift.com.pt | 910 767 719