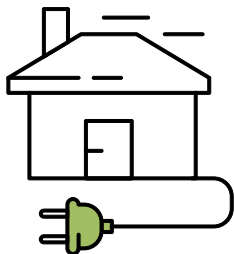




# GUIA DE BOAS PRÁTICAS DE **EFICIÊNCIA ENERGÉTICA** **PARA AS EMPRESAS**

SAIBA COMO **MELHORAR A**  
**EFICIÊNCIA ENERGÉTICA DA SUA EMPRESA**

# RECOMENDAÇÕES PARA **POUPAR ENERGIA**

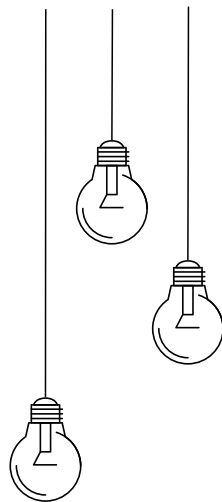


Se quer reduzir a sua fatura de eletricidade e, simultaneamente, contribuir para a melhoria do ambiente, conheça as principais recomendações relativas à utilização racional de energia no seu negócio. São gestos simples que o vão ajudar a poupar energia no seu dia a dia e que fazem toda a diferença.

## ILUMINAÇÃO

A iluminação representa um gasto aproximado de 20% na fatura da eletricidade. Utilize lâmpadas Led e poupe num ano até 8€ por lâmpada!

- ▶ Sempre que possível, maximize o uso da iluminação natural.
- ▶ Mude de lâmpadas incandescentes para Led. Isso permitirá ganhos de eficiência energética na iluminação de 85%.
- ▶ Escolha lâmpadas que tenham fluxo luminoso (lúmens) igual às lâmpadas a serem substituídas. Este parâmetro pode ser encontrado na embalagem.
- ▶ O tipo de lâmpada a escolher deve ser o mesmo da lâmpada a substituir (ver embalagem). A forma da lâmpada (foco, globo, clássica, tubular) também deve ser a mesma para garantir que os efeitos de iluminação sejam mantidos.
- ▶ Escolha uma lâmpada com temperatura de cor próxima à temperatura de cor da lâmpada a ser substituída (consulte a embalagem). A temperatura de cor é expressa em  $\text{°K}$  (Kelvin Grade). Quanto maior o número de  $\text{°K}$ , mais fria é a cor da luz.
- ▶ Sempre que possível, instale sensores de movimento e interruptores horário.



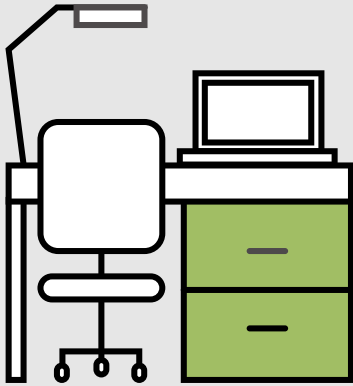


## CLIMATIZAÇÃO

A alteração de 1º C na temperatura do ar condicionado corresponde a uma poupança de 7% no consumo de energia deste equipamento!



- ▶ Fixe a temperatura de climatização entre 24°C e 26°C no verão e 18°C e 20°C no inverno.
- ▶ Escolha o equipamento tendo em consideração as suas necessidades de utilização (aquecer, arrefecer ou ambos) e as áreas a climatizar, de forma a garantir um bom nível de conforto com um baixo custo energético.
- ▶ Escolha sempre um equipamento de ar condicionado de classe A++, em vez de um climatizador tradicional. Assim, pode obter poupanças energéticas de cerca de 80%.
- ▶ Limpe regularmente os filtros do ar condicionado e a unidade exterior.
- ▶ Mantenha a calafetagem de portas e janelas em bom estado.



## ESCRITÓRIO

Desligue TVs, PCs e outros aparelhos quando não estão a ser utilizados. O consumo médio destes aparelhos em stand-by representam cerca de 10% da sua fatura de energia!

- ▶ Escolha equipamentos com a designação ENERGY STAR®, uma vez que têm melhor eficiência.
- ▶ Opte por monitores LED ou LCD. Os LED têm uma melhor imagem, um tempo de vida útil superior e um consumo de energia cerca de 70% mais baixo que os CRT.
- ▶ Coloque os computadores em standby quando o período de não utilização for curto, como por exemplo na hora de almoço.
- ▶ Desligue os computadores quando o período de não utilização for longo, como por exemplo durante o fim de semana.
- ▶ Desligue transformadores e carregadores, sempre que não são necessários.
- ▶ Desligue os equipamentos quando não são utilizados.

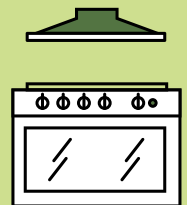
## SABIA QUE...

Uma fotocopiadora ligada durante a noite, gasta energia suficiente para fazer 5.000 cópias A4.

A instalação de tomadas com interruptor, numa fatura anual de 500€, pode reduzir a sua fatura de energia em 50€/ano.

- ▶ Opte por placas de indução, são mais eficientes. Ainda assim, considere as características das placas a gás ou vitrocerâmicas.
- ▶ Efetue a manutenção periódica do equipamento.
- ▶ Limpe regularmente as juntas de vedação de fornos e estufas.
- ▶ Mantenha as paredes dos fornos limpas, incluindo os micro-ondas.
- ▶ Opte por equipamentos de confeção a vapor para cozinhados.
- ▶ Descongele os alimentos antes de cozinhar.
- ▶ Opte por recipientes de cerâmica ou vidro e ajustados ao tamanho das placas.
- ▶ Evite abrir o forno e use a capacidade máxima.
- ▶ Se cozinhar durante mais de uma hora, não use o pré-aquecimento.

## COZINHA



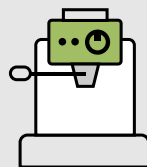
## REFRIGERAÇÃO

- ▶ Considere substituir equipamentos com mais de 10 anos por equipamentos novos e mais eficientes. Nos equipamentos de refrigeração domésticos, a opção de equipamentos de classe energética A+, A++ ou A+++ poderá conduzir a poupanças energéticas de 20%, 40% ou 60%.
- ▶ Opte por equipamentos que não tenham vidro na sua construção para zonas que não tenham acesso ao público.
- ▶ Opte por equipamentos que permitam a instalação do condensador no exterior do edifício.
- ▶ Considere a compra de câmaras de refrigeração modulares.
- ▶ Substitua e limpe as borrachas de isolamento.
- ▶ Limpe o gelo acumulado nas paredes das arcas.
- ▶ Utilize lamelas nas portas de câmaras frigoríficas.
- ▶ Mantenha uma boa ventilação dos condensadores.
- ▶ Não se esqueça de adequar sempre a capacidade armazenada aos equipamentos e mantê-los organizados: zona superior para produtos já confeccionados, zona intermédia para carnes e peixes, zona inferior para legumes e hortaliças.
- ▶ Deixe arrefecer os alimentos antes de os colocar no frio.
- ▶ Descongele alimentos no frigorífico.
- ▶ Regule as temperaturas de funcionamento à sua utilização.

## CAFETARIA

Faça uma manutenção regular do equipamento e dê especial atenção aos filtros de café que, quando se encontram obstruídos, dificultam a circulação de água, causando assim um maior desgaste da máquina.

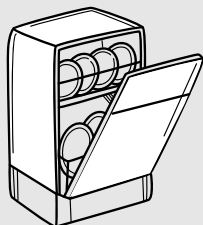
▶ Desligue a máquina de café sempre que esteja prevista a sua não utilização por períodos superiores a duas horas, o que permite poupanças significativas.



# AQUECIMENTO DE ÁGUAS

- ▶ Compre o equipamento — esquentadores, termoacumuladores, bombas de calor ou painéis solares — tendo em conta a sua utilização, o espaço disponível e o nível de eficiência energética.
- ▶ Instale o equipamento o mais próximo possível dos pontos de utilização de água quente.
- ▶ Dê prioridade a equipamentos termostáticos que permitam um controlo da temperatura da água de saída.
- ▶ Opte, se possível, por solar térmico: termossifão, um sistema mais barato, mas mais suscetível a intempéries; ou circulação forçada, um sistema mais caro, mas mais eficiente e resistente.
- ▶ Instale isolamento térmico nas tubagens de passagem de água quente, para reduzir as perdas térmicas e desperdícios de energia.
- ▶ Utilize interruptores horários em termoacumuladores elétricos, programados de forma a ligar os equipamentos antes da sua utilização e desligar antes do fim da utilização e, se possível, programe o interruptor para desligar o equipamento em horas de ponta.
- ▶ Reduza a temperatura da água e o caudal de água nas torneiras; Efetue uma manutenção regular dos equipamentos, verificando a existência de fugas na canalização.

## LAVAGEM DE LOIÇA



- ▶ Sempre que os equipamentos o permitirem, opte pela alimentação de água pré-aquecida.
- ▶ Efetue a manutenção anual dos equipamentos.
- ▶ Limpe diariamente os filtros e difusores de água.
- ▶ Utilize as máquinas sempre com a carga máxima.
- ▶ Faça uma pré-lavagem com pistola de spray ou jato de caudal reduzido.
- ▶ Adeque o programa de lavagem à utilização, optando pelos económicos.
- ▶ Desligue os equipamentos quando não utilizados durante longos períodos.
- ▶ Regule a máquina consoante a dureza da água.

## CABELEIREIRO

- ▶ Reduza o caudal da água quente.
- ▶ Reduza os tempos de lavagem.
- ▶ Maximize a secagem manual do cabelo, antes de usar o secador.
- ▶ Desligue os equipamentos de aquecimento de cera, sempre que não sejam necessários.



## OUTRAS RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES



Considere instalar painéis solares. A energia solar é uma boa solução para muitos dos seus problemas de gastos energéticos. Para além de se tratar de uma energia não poluente, os painéis são ainda capazes de armazenar grandes quantidades de energia para ser usada a longo prazo, acabando por o levar a poupar dinheiro.



Avalie o consumo energético da sua empresa. Uma das ações a que pode recorrer para melhorar os gastos energéticos envolve a realização de uma auditoria energética, através da qual pode avaliar qual a origem dos desperdícios e realizar os devidos ajustes.



Invista em clouds em vez de sistemas de armazenamento físicos. Muitas empresas ainda recorrem a suportes físicos para armazenar a sua informação: seja em discos, seja na impressão de papel. O melhor mesmo, quer em termos de segurança, quer para economizar energia, é investir numa cloud. Desto forma, todos os ficheiros e informação importante da sua empresa passam a estar armazenados num sítio seguro e de fácil acesso a qualquer altura e em qualquer lugar.



Equacione escolher um novo comercializador, optando pelo tarifário e potência mais adequados ao tipo de utilização.



Rua D. Diogo de Sousa, 91  
Apartado 58, 4711-909 Braga

T. +351 253201750

[geral@aebraga.pt](mailto:geral@aebraga.pt)  
[www.aebraga.pt](http://www.aebraga.pt)