

ESTIMA-SE QUE

**MAIS DE 15%**

DA POPULAÇÃO  
PORTUGUESA SOFRA  
DE POBREZA  
ENERGÉTICA SEVERA.

Em 2022, num inquérito feito nas  
grandes regiões do Porto e Lisboa

**40%**

DOS INQUIRIDOS DIZ  
SENTIR DESCONFORTO  
EM CASA DURANTE O  
INVERNO

FINANCIADO POR:



Medida financiada no âmbito do Plano de Promoção da  
Eficiência no Consumo de Energia, aprovado pela ERSE

PROMOVIDO POR:



COM O APOIO DE:



**ECO**vale

EFICIÊNCIA ENERGÉTICA  
QUE VALE MAIS CONFORTO



## IMPACTOS NA SAÚDE

Vários estudos evidenciam a relação entre pobreza energética e doenças do foro cardiovascular e respiratório, gripes, asma ou reumatismo. Há ainda maior incidência de doenças do foro mental, como a ansiedade, depressão e stress.

## DEGRADAÇÃO DOS EDIFÍCIOS

Problemas de humidade permanente podem levar a um agravamento das situações de pobreza energética.

## ENDIVIDAMENTO

Pessoas com poucos recursos económicos têm dificuldade em pagar as faturas de gás, água ou eletricidade.



## MEDIDAS PASSIVAS



Uso de janelas de vidro duplo ou triplo para reduzir a troca de calor com o exterior;



Plantar árvores ou outras plantas ao redor da casa para sombra e proteção contra vento;



Isolamento térmico de teto e piso;

## DIGITALIZAÇÃO

- Utilização de serviços digitais de energia;
- Aumento de literacia digital;
- Dispositivos de monitorização e controlo de energia;



## MEDIDAS ATIVAS



Trocar lâmpadas incandescentes por LED;



Instalação de **aparelhos de alta eficiência energética**;



Instalação de **painéis solares fotovoltaicos**;



Instalação de **sistemas de aquecimento** como bomba de calor;



Instalação de sistemas **de ventilação eficientes**;



Usar **cortinas e persianas** para controlar a entrada de luz solar;

## MERCADO E APOIOS SOCIAIS

- Contratualizar com outros comercializadores de energia;
- Aderir a tarifas horárias;
- Participar em programas de flexibilidade;
- Subscrever apoios como a tarifa social;