

OPINIÃO OPINIÃO

26.05.2026 às 10h32



ANDREIA FERNANDES

DIRETORA EXECUTIVA DA
ASSOCIAÇÃO ALIANÇA PARA A
TRANSIÇÃO ENERGÉTICA (ATE)

Descodificar a energia: Do jargão à prática



Lusa

Falar de sustentabilidade sem capacitar o cidadão comum é um erro crónico. Para aproximar as pessoas desta mudança, precisamos primeiro de desmistificar os cinco pilares que moldam o nosso consumo

A transição energética é, frequentemente, apresentada como um debate macroeconómico, repleto de metas europeias, gigawatts de potência instalada e jargão técnico. No entanto, existe um abismo entre as grandes decisões políticas e o quotidiano das populações. A verdade é simples: não haverá transição energética global sem literacia energética local.

Falar de sustentabilidade sem capacitar o cidadão comum é um erro crónico. Dados do Eurostat e do Observatório da Energia apontam que a fatura energética representa, em média, entre 6% a 10% do orçamento familiar dos portugueses, agravando-se nos meses de inverno devido à pobreza energética que afeta perto de 1,8 milhões de pessoas no País. Para inverter este cenário, precisamos de trazer a energia para o debate do dia a dia e traduzir os conceitos técnicos em poupança real.

Para aproximar as pessoas desta mudança, precisamos primeiro de desmistificar os cinco pilares que moldam o nosso consumo:

- **Quilowatt-hora (kWh):** Longe de ser apenas uma unidade abstrata de física, o kWh é a medida real da sua fatura. Representa a quantidade de energia que um aparelho de 1000 watts (W) consome se estiver ligado durante uma hora. Na prática, um aquecedor de 2000W ligado 4 horas por dia consome 8 kWh diários. Com a tarifa média em Portugal (cerca de 0,23/kWh)*, isto representa €1,84 por dia — quase €55,20 extra no final do mês. Perceber isto ajuda a escolher equipamentos pelo consumo real e não apenas pelo preço de etiqueta.
- **Eficiência energética:** Não significa passar frio ou viver no escuro; significa eliminar o desperdício, fazendo o mesmo ou mais com menos gastos. É na substituição dos sistemas de aquecimento de águas e climatização que se ganha a verdadeira guerra contra a inflação doméstica. Mudar a forma como aquecemos a água em casa pode retirar quase 300 € por ano da fatura diretamente para o bolso das famílias. Por exemplo, trocar um termoacumulador elétrico tradicional (classe D ou E) por uma bomba de calor de alta eficiência (classe A+ ou superior) pode reduzir o consumo anual de 1.800 kWh para apenas 600 kWh, o que faz com que o investimento se pague em menos de 5 anos.
- **Eletrificação:** Substituir a queima de combustíveis fósseis por eletricidade de fontes limpas é o núcleo da transição justa. Na mobilidade, o carro elétrico afirma-se não apenas pelo custo de utilização, mas também pela ausência de emissões no uso, e eficácia energética superior. Em termos de rendimento, o motor elétrico elimina o desperdício típico da combustão interna, traduzindo-se num consumo médio de apenas €2 a €3 por cada 100 km (em ambiente doméstico com ciclo bi-horário), comparado com os €9 a €12 de um veículo a gasolina ou gasóleo.
- **Mix energético:** O mix energético é a ‘receita’ em tempo real da eletricidade que consumimos. Portugal é uma potência europeia nesta geografia: em anos de elevada produtividade hidroelétrica e eólica, aliados ao crescimento do solar, as fontes renováveis já asseguram cerca de 80% das nossas necessidades elétricas anuais. Compreender que este mix oscila ao longo do dia — com picos de sol ao meio-dia e de vento na madrugada — confere ao consumidor o poder de transferir os consumos mais pesados para as horas em que a energia na rede é estruturalmente mais limpa e barata, transformando a flexibilidade numa rota direta para a poupança financeira.
- **Gestão inteligente da energia:** Não exige casas de ficção científica. Pode passar simplesmente por usar tomadas inteligentes de €10 ou aplicações móveis ligadas ao contador digital para monitorizar consumos. Eliminar o “consumo fantasma” dos aparelhos em standby (a luz vermelha da televisão, da consola ou do router) pode cortar cerca de 10% da fatura de eletricidade sem qualquer esforço.

Quando o cidadão compreende estes conceitos, o seu papel muda: deixa de ser um pagador de faturas passivo e passa a ser um agente ativo. Olhar para a energia com os olhos do futuro significa reconhecer que cada cidadão é um agente ativo da mudança. Quando otimizamos o uso das lâmpadas LED na nossa sala, desligamos os aparelhos em *standby* ou melhoramos o isolamento das nossas janelas, estamos a participar num movimento muito maior. Se metade de nós assumir este compromisso de eficiência, o resultado acumulado é uma poupança nacional massiva que poupa o ambiente em milhares de toneladas de CO₂ por ano e liberta o País da dependência de combustíveis importados. É a prova de que a capacitação gera valor para todos.

Democratizar a energia vai muito além de garantir que a rede elétrica chega a cada habitação; significa assegurar que o conhecimento para a gerir deixa de ser um privilégio de especialistas. Esta mudança cultural exige uma pedagogia de proximidade, onde a transparência do mercado inspire a confiança do consumidor e revele o valor real de cada decisão sustentável.

As fundações das cidades inteligentes e descarbonizadas não são feitas de betão ou de painéis solares, mas sim de conhecimento partilhado. Antes de ligarmos os dispositivos do amanhã, precisamos de capacitar as pessoas com as ferramentas necessárias para ativar a mudança. No fundo, o sucesso da transição energética mede-se em três dimensões indissociáveis: o impacto positivo na carteira, a evolução da consciência coletiva e o poder transformador da educação.

As cidades do futuro estão a ser desenhadas hoje. Mas para habitarmos edifícios inteligentes e utilizarmos redes de mobilidade descarbonizadas, precisamos, primeiro, de munir as pessoas com o conhecimento necessário para ligar o interruptor da mudança. A transição energética faz-se na carteira, na consciência e na educação.

***Preço médio da eletricidade em Portugal: 0,23 € / kWh** (Valor de referência médio para o mercado residencial em 2026, considerando a energia, as novas Tarifas de Acesso às Redes da ERSE e o IVA).

Os textos nesta secção refletem a opinião pessoal dos autores. Não representam a VISÃO nem espelham o seu posicionamento editorial.