



Adene

Agência para a Energia



SaveEnergyTogether - Boosting joint energy efficiency 1st interventions

WEBINAR “DA POBREZA ENERGÉTICA À TRANSIÇÃO JUSTA:
O PAPEL DO COMPORTAMENTO E DAS INTERVENÇÕES DE BAIXO CUSTO”

16 setembro 2026

Sílvia Remédios



Cofinanciado pela
União Europeia

Os pontos de vista e as opiniões expressas nesta apresentação são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da CINEA.

SaveEnergyTogether

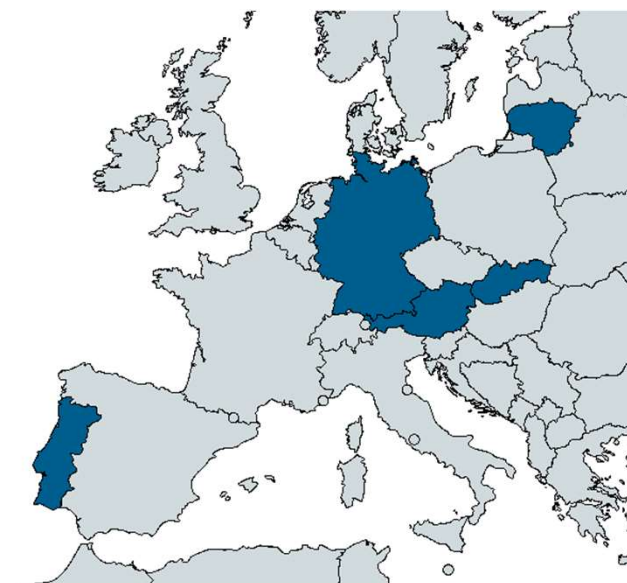


Duração: Janeiro 2024 a Dezembro 2026 (36 meses)

Financiamento: LIFE-2022-CET-EE1st: Making the "Energy efficiency first" principle more operational

Consórcio:

- Áustria: AEA (Agência de Energia | **Coordenação**)
EAT (Agência Regional de Energia)
- Alemanha: Climate Alliance
eza! (Agência Regional de Energia)
- Eslovénia: ZPS (Associação de Consumidores)
- Lituânia: LCA (Associação de Consumidores)
- Portugal: ADENE (Agência de Energia)



SaveEnergyTogether: Objectivos

- **Identificar, estudar e implementar** medidas de poupança de energia de curto/médio prazo que reforcem o princípio da “Prioridade à Eficiência Energética” (com especial enfoque em cidadãos vulneráveis à pobreza energética).
- **Definir um território piloto** para o qual foi desenvolvido um plano de ação, visando implementar medidas de eficiência energética, preferencialmente de baixo custo ou custo zero, que contribuam para promover a “prioridade à eficiência energética”.

Município de Braga



Grupo de trabalho/*Campaign Implementation Group* (CIG)

- Grupo regional/local composto por **entidades e *stakeholders* relevantes dos setores social, público, empresarial e dos serviços**, comprometidos em **apoiar ativamente o desenvolvimento do plano de ação** para o respetivo território piloto.
- Os **parceiros do projeto SaveEnergyTogether**, em **colaboração com o respetivo CIG**, são responsáveis por:
 - Definição, coordenação e adaptação de uma campanha de sensibilização/informação destinada a promover a implementação de medidas de eficiência energética (EE) de baixo custo ou sem custo para cada território piloto;
 - Identificação das medidas de EE mais adequadas ao respetivo território piloto;
 - Garantia de que, do ponto de vista dos cidadãos, estas medidas de EE são tangíveis, viáveis e com impacto;
 - Definição de ações a nível local a integrar na campanha e garantia da sua implementação;
 - Identificação de ações de capacitação dirigidas ao público em geral, com especial foco nos grupos vulneráveis, incidindo sobre a utilização eficiente de energia e água, o desempenho dos sistemas de aquecimento, arrefecimento e produção de água quente, e outras áreas relacionadas, com impacto no território piloto.

SaveEnergyTogether | Destaques da Campanha de Sensibilização em Braga

Região Piloto: Planeamento passo-a-passo

PASSO

01

Identificação da região piloto / público-alvo

Município de Braga / cidadãos vulneráveis residentes em bairros municipais (Andorinhas e Parretas).

PASSO

02

Definição do plano de ação

Intervenções simples, de baixo custo ou comportamentais, destinadas a contribuir para mitigar a pobreza energética nestas comunidades.

PASSO

03

Áreas/temas

Aquecimento e arrefecimento de espaços; produção de água quente sanitária (AQS); eletricidade; setor dos transportes/mobilidade.

PASSO

04

Abordagem/Estratégia

Conceção e implementação de uma campanha de informação e promoção da literacia energética dirigida ao público-alvo do projeto.

Destques da Campanha de Sensibilização

Sessões de Literacia Energética | Comunidade Educativa de Braga (“Rota da Energia”)

-  Participação de alunos de **vários níveis de ensino** (do ensino básico ao ensino secundário).
-  Mais de 20 sessões realizadas, abrangendo **cerca de 950 alunos** entre abril de 2024 e março de 2026.
-  **Elevado nível de satisfação** entre os professores e os estudantes envolvidos.
-  **Abordagem eficaz** para chegar aos agregados familiares através das crianças/escolas.
-  Combinação entre conteúdos educativos, orientação prática e aplicada.

Destaques da Campanha de Sensibilização em Braga

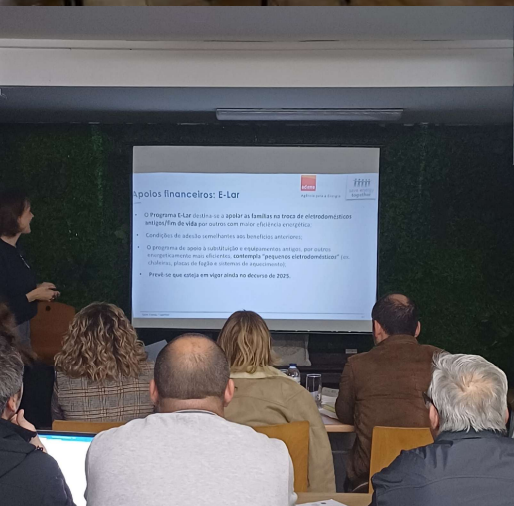


Destaques da Campanha de Informação

Iniciativas dirigidas a grupos vulneráveis e público em geral

-  **Sessões de informação/sensibilização** dirigidas a cidadãos residentes em bairros de habitação municipal (Andorinhas e Parretas).
-  **Sinergias com iniciativas** promovidas pelo Município de Braga (ex. Semana da Circularidade).
-  **Disponibilização de dispositivos eficientes** aos residentes dos bairros municipais, com o objetivo de contribuir para a redução do consumo de eletricidade e a melhoria do conforto térmico nas habitações.
-  **Visitas porta a porta**, com foco nas habitações dos bairros municipais, em colaboração com a equipa de apoio social da BragaHabit.

Destaques da Campanha de Sensibilização em Braga



Destaques da Campanha de Informação

Iniciativas dirigidas à população sénior

- Sessões de promoção da literacia energética realizadas junto da Associação Cultural e Recreativa de Cabreiros (ACRC)/Centro de dia e Academia Sénior de Braga.



SaveEnergyTogether | Intervenções de sucesso da Campanha de Sensibilização em Braga

Sessões de Literacia Energética

Título

Rota da Energia

Objetivo

Contribuir para a melhoria da literacia energética do público-alvo

Implementação

Desenvolver sessões de capacitação com foco na temática da transição energética, visando aumentar o nível de conhecimento da comunidade escolar e dos cidadãos e promover a ação climática individual e coletiva.

Passo-a-passo

1. Parceria com Câmara Municipal de Braga para identificação dos pontos de contacto;
2. Validação prévia com cada ponto focal: nível de conhecimento, temas abordados e duração;
3. Adaptação de conteúdos ao público-alvo (escolas, séniores, público em geral)
4. Formato pergunta/resposta e partilha ativa de experiências
5. Quiz final para consolidação de conhecimentos e atribuição de prémio simbólico (público escolar)

Abordagem SMART

Specific: Dinamizar sessões de literacia energética dirigidas a públicos distintos no município de Braga (estudantes, séniores, público em geral)

Measurable: Aprox. 950 participantes em 20 sessões

Achievable: Equipa ADENE; parceria com CM Braga e outros *stakeholders* relevantes; conteúdos adaptados ao público-alvo

Relevant: Em linha com o princípio da prioridade à eficiência energética, as metas nacionais de literacia energética e a missão ADENE

Time-bound: 20 sessões entre [04/2024] e [03/2026], calendarizadas com cada ponto focal

Impacto

Recursos: equipa ADENE, CM Braga e outros *stakeholders* relevantes, temas adequados ao público-alvo (apresentações, dispositivos para demonstração, folhetos temáticos e prémios para oferta no final do quiz)

Output: As sessões contribuem para a identificação de indicadores de literacia energética que alimentam uma ferramenta ACB

Impacto: efeito multiplicador alunos/famílias; redução de consumo de energia na habitação; mitigação de pobreza energética sénior; modelo replicável para cidades/municípios; reforço do princípio da prioridade à eficiência energética

Resultados

Comportamentos mais informados, efeito multiplicador (ex. alunos passam mensagem às famílias), capacitação da população sénior sobre o tema da pobreza energética e modelo replicável para futuras campanhas de âmbito nacional e europeu.

Capacitação de Agentes do Setor Social

Título

Sessões de capacitação dirigidas a agentes do setor social

Objetivo

Dotar técnicos da ação social de ferramentas práticas para identificar situações de vulnerabilidade à pobreza energética (PE)

Implementação

Desenvolver ações de capacitação participativas para técnicos de ação social visando a identificação de cidadãos vulneráveis, designadamente em situação de vulnerabilidade à PE, no município de Braga.

Passo-a-passo

1. Parceria com CM de Braga/Espaço Energia, BragaHabit e outros para mobilização dos técnicos
2. Exercício de abertura: assinalar as evidências que os técnicos já identificam, agrupadas em 4 categorias (habitação/conforto; comportamentos; saúde e situação económica/social)
3. Enquadramento : o que é PE, qual é o cenário aceitável e o que muda em contexto de PE
4. *Roleplay* incluindo “casos reais” em contexto de PE
5. Testar um questionário para identificação de evidências de vulnerabilidade à PE.

Abordagem SMART

1. **Specific:** Realizar sessão de capacitação (~ 2h30) com até 20 técnicos da ação social do município de Braga, disponibilizando ferramentas práticas de identificação de evidências de vulnerabilidade à PE.
2. **Measurable:** Até 20 participantes; roleplay (até 5 “casos reais”) e teste a questionário de avaliação;
3. **Achievable:** Equipa ADENE; parceria CM Braga/BragaHabit; 5 “casos reais” trabalhados; questionário de avaliação testado pelos participantes
4. **Relevant:** deteção de situações de PE na prática diária dos técnicos; sinalização precoce da PE robustecida
5. **Time-bound:** ½ dia, até 2h30.

Impacto

1. **Recursos:** equipa ADENE; parceria CM de Braga/Espaço Energia, BragaHabit e outros; guiões para roleplay; questionário de avaliação da PE; materiais de enquadramento conceptual;
2. **Output:** sessão com até 20 técnicos; 5 casos trabalhados em grupo; questionário de avaliação da PE testado pelos participantes;
3. **Impacto médio/longo prazo:** integração da deteção de evidências de PE na prática diária dos técnicos; maior taxa de sinalização precoce; questionário de avaliação da PE melhorado com contributo dos profissionais do setor; modelo replicável para outros municípios.

Resultados

Melhoria de competências dos agentes do setor social na identificação e sinalização de cidadãos em situação de vulnerabilidade à pobreza energética, com apoio de um questionário-tipo, a utilizar nas avaliações de rotina, contribuindo para uma sinalização mais precoce e eficaz.

SaveEnergyTogether | Estudo de Mercado

Perfil da Amostra

285

Inquéritos Válidos

46,8

Média de Idades

- ✓ **54,7%** possuem habitação própria.
- ✓ **41,1%** com ensino secundário concluído.
- ✓ **53,9%** gerem o orçamento familiar.
- ✓ **12,7%** vivem com dificuldades financeiras.

Impacto da Informação

62,4%

Mudaram de hábitos em casa após contacto com campanhas de informação.

73,8%

A taxa de mudança sobe expressivamente entre quem participou nas **Sessões ADENE**.

76,1% concretizaram ações adicionais para poupar energia vs. há 2 anos.

O que Motiva a Mudança?

Custo Fatura Energia e/ou Água **42,8%**

Rede Social (Família / Amigos) **21,1%**

Literacia s Sessões ADENE **15,1%**

Preocupações Ambientais **12,3%**

Hábitos e Mudanças Comportamentais Consolidadas

Aquecimento Ambiente (54,7% alterou hábitos)

- ✓ **80,0%** arejam a casa por pouco tempo.
- ✓ **75,8%** fecham persianas/cortinas à noite.
- ✓ **71,6%** aquecem apenas divisões em uso.

Água Quente (50,5% alterou hábitos)

- ✓ **86,0%** tomam duchas mais curtos.
- ✓ **84,5%** preferem duche a banho imersão.
- ✓ **77,6%** lavam roupa a menor temperatura.

Eletricidade (50,2% alterou hábitos)

- ✓ **76,9%** apagam luzes ao sair das divisões.
- ✓ **63,2%** usam preferencialmente programas ECO.
- ✓ **55,8%** desligam aparelhos em standby.

4 Perfis de Relação com a Energia e a Eficiência Energética

Sensibilizados e Autónomos 61,4%

Conhecimento e comportamentos de poupança já consolidados no quotidiano.

Baixo Contacto 13,7%

Pouco envolvidos; necessitam de comunicação contínua e de proximidade.

Elevada Vulnerabilidade 12,6%

Grau de carência elevado; requerem apoio prioritário e intervenção direta.

Sensibilizados c/ Limitações 11,9%

Têm motivação e intenção, mas falta-lhes capacidade de investimento financeiro.

Barreiras à Mudança e Necessidades

57,5% necessitam de Apoios Financeiros.

51,9% solicitam mais Informação prática.

51,6% exigem menores Custos Iniciais.

81,4%

Interessados em Aconselhamento Gratuito
(Dicas, apoio técnico ou visitas ao domicílio)

Recomendações Estratégicas

- 1 Manter Comunicação em Massa**
Continuar a informar através dos canais com maior alcance (TV, imprensa local e sites digitais).
- 2 Informação Prática e com impacto no orçamento familiar**
Apostar em dicas simples demonstrando a poupança direta em euros no orçamento familiar mensal.
- 3 Aconselhamento de Proximidade**
Criar balcões e apoio técnico personalizado no terreno para apoiar a decisão das famílias (ex.Espaço Energia)
- 4 Reduzir Barreiras Financeiras**
Desenvolver incentivos e apoios para reduzir os custos iniciais de equipamento e intervenções estruturais.
- 5 Prioridade à Vulnerabilidade**
Focar recursos e apoio direto nos 12,6% de famílias em pobreza energética severa.

SaveEnergyTogether | HUB Nacional
saveenergytogether.adene.pt



PROJETO SAVE ENERGY TOGETHER

Impulsionar intervenções simples que visam a prioridade à eficiência energética

O Projeto

Plano de Ação

Iniciativas e atividades

Como Poupar ▼

Recursos

Contato

O Projeto

O SaveEnergyTogether é cofinanciado pelo programa LIFE da União Europeia, teve início a 1 de janeiro de 2024 e tem uma duração prevista de 36 meses. Os 5 Estados-Membros representados no consórcio, Alemanha, Áustria, Eslovénia, Lituânia e Portugal, identificaram um território piloto, para o qual será desenvolvido um plano de ação visando a implementação de medidas de eficiência energética (EE) comportamentais e de baixo-custo, com enfoque nos cidadãos em situação de vulnerabilidade à pobreza energética, em estreita colaboração com os agentes locais. Em Portugal, o território piloto será o Município de Braga, sendo a Câmara Municipal de Braga uma das entidades que apoiou o projeto desde o início. Entre as principais atividades do projeto incluem-se as seguintes:

Capacitação dos atores nacionais, regionais e locais responsáveis pela implementação dos respetivos planos de ação

Definição de novas metodologias de análise custo/benefício para avaliação de medidas de EE que privilegiem o princípio da "prioridade à EE"

Definição de procedimentos e metodologias que auxiliem na concretização das medidas de EE custo-eficazes e na monitorização da sua implementação.



Apoio à implementação do projeto

Para o desenvolvimento do SaveEnergyTogether, em particular as iniciativas previstas realizar para o território piloto de Braga, foi constituído um grupo de trabalho, denominado Campaign Implementation Group (CIG). Deste grupo fazem parte vários stakeholders de âmbito local e regional, onde se incluem os seguintes:

Câmara Municipal de Braga A Câmara Municipal de Braga é um parceiro fundamental neste grupo de trabalho, fazendo a ponte entre todas as entidades nele representadas e, ainda, com o público-alvo do projeto, os cidadãos em situação de vulnerabilidade à pobreza energética. Tem ainda o papel de trazer para a discussão os temas estruturantes para o Município de Braga, em concreto, no domínio social e contribuindo para a promoção do desenvolvimento sustentável na região. cm-braga.pt	BragaHabit A BragaHabit é uma empresa municipal dedicada à reabilitação do edificado urbano e à gestão dos apoios sociais à habitação. O foco da sua atuação consiste em 3 pontos essenciais: mais e melhor habitação; respostas sociais a necessidades básicas à vida e incentivar à inovação pela inclusão. No centro da sua missão está o propósito de reduzir as dificuldades sociais e económicas dos cidadãos mais desfavorecidos. bragahabit.com
InvestBraga A InvestBraga é a Agência para a Dinamização Económica de Braga e atua como o braço económico do município, com a missão de promover o desenvolvimento económico da região. Ao apostar na credibilização do município, enquanto parceiro de negócio, a InvestBraga promove a atração de investimento e de empreendedores, fazendo do fator inovação a principal vantagem competitiva. investbraga.com	Comunidade Intermunicipal do Cávado A Comunidade Intermunicipal do Cávado (CIM Cávado) engloba os concelhos de Amaral, Braga, Barcelos, Esgosende, Terras de Bouro e Vila Verde e tem por objetivo conjugar, promover e articular interesses comuns aos municípios associados, na área dos serviços coletivos de proximidade, e dos investimentos municipais. cimcavado.pt
Associação Empresarial de Braga A Associação Empresarial de Braga tem o estatuto de Câmara de Comércio e Indústria do Distrito de Braga e pretende impulsionar a atividade exportadora, a diplomacia económica e a atração de investimento na região. Assim como, estimular um desenvolvimento económico cada vez mais robusto e sustentável. asbraga.pt	AdEPORTO A Agência de Energia do Porto visa promover a inovação e o exercício de boas práticas por parte de gestores municipais e, em geral, junto de todos os agentes do mercado e das cidades, contribuindo para o desenvolvimento sustentável através da utilização inteligente da energia e da sua interface com o ambiente. adeporto.eu
Rede Europeia Anti-Pobreza A Rede Europeia Anti-Pobreza é a maior rede europeia de redes nacionais, regionais e locais de ONGs, bem como de Organizações Europeias ativas na luta contra a pobreza. As áreas de atuação da EAPN incluem: informação, formação, investigação e apoio técnico.	



PROJETO SAVE ENERGY TOGETHER

Impulsionar intervenções simples que visam a prioridade à eficiência energética

[O Projeto ▼](#)[Plano de Ação](#)[Iniciativas e atividades](#)[Como Poupar ▼](#)[Recursos](#)[Contato](#)

Iniciativas e atividades

ADENE reforça literacia energética junto dos jovens e população sénior de Braga



Nos dias 12 e 13 de março de 2026, a ADENE promoveu novas sessões de literacia energética em Braga, através do projeto SaveEnergyTogether com o apoio do município local.

[Ver mais](#)

Da escola ao bairro: sessões de literacia energética e capacitação em Braga



A ADENE regressou a Braga para dinamizar novas ações de sensibilização junto da comunidade local, com foco na literacia energética e na inclusão social no âmbito da transição energética.

[Ver mais](#)

Sessões de Sensibilização para a Poupança de Energia – Bairro das Andorinhas



Braga acolheu a primeira ação do projeto SaveEnergyTogether, iniciando a promoção da eficiência energética na comunidade. Esta sessão permitiu compreender as dinâmicas locais e articular os próximos passos.

[Ver mais](#)

Como poupar

Poupe eletricidade de forma simples

Poupe eletricidade de forma simples

COZINHA

REFRIGERAÇÃO E CONGELAÇÃO



Ver PDF

Poupe água: é mais fácil do que pensa

Poupe água: é mais fácil do que pensa

BOM DIA!

NA CASA DE DIA



Ver PDF

Refresque a casa no verão

Refresque a casa no verão

PROTEÇÃO CONTRA O CALOR NO VERÃO

MANTENHA O CALOR DA FORTA



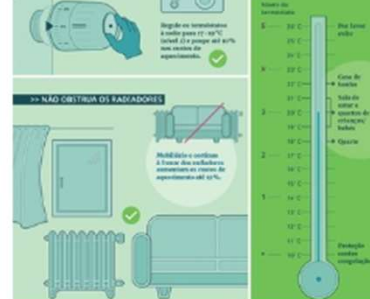
Ver PDF

Poupe nos custos de aquecimento no inverno

Poupe nos custos de aquecimento no inverno

REDUZA A TEMPERATURA

NAO COBRIR OS RADIADORES



Ver PDF

SALA DE ESTAR

>> EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

Use tomadas múltiplas com interruptor ON/OFF. Mesmo em modo de standby, estes equipamentos consomem muita energia.

OFF

Pode reduzir o consumo de energia em cerca de 10%.

Porquê usar o modo de poupança de energia?

>> ILUMINAÇÃO

Desligue sempre as luzes quando não forem necessárias.

Quais as vantagens das lâmpadas LED comparativamente às fluorescentes?

- Consomem menos energia
- Maior tempo de vida útil

Onde deitar fora lâmpadas LED usadas?

- Não colocar no lixo doméstico
- Ponto de recolha de resíduos
- Loja de eletrodomésticos

Dicas sobre poupança de energia, aquisição de equipamentos e a nova etiqueta energética, podem ser encontradas aqui:

→ <https://novaetiquetaenergetica.pt> → <https://topten.pt> → <https://poupaenergia.pt>

AVISOS LEGAIS

Excluímos qualquer reivindicação de responsabilidade contra as pessoas que o usarem este conteúdo. Co-financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são os dos autores e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Este trabalho da Agência de Energia Austríaca está licenciado sob a [Licença Creative Commons 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) (atribuição/Não-Comercial/Sem Derivações).

Texto e edição:
Alban Sahar, Karsten Schöcher (Agência de Energia Austríaca)

Ilustrações e gráficos:
Barbara Linsell

Viena, 2025



DIE UMWELT
BERATUNG

Poupe eletricidade de forma simples



COZINHA

>> REFRIGERAÇÃO E CONGELAÇÃO



1 quilowatt-hora (kWh) de eletricidade:

1 lavagem a 40°



15 t-shirts



100 horas



1 almoço



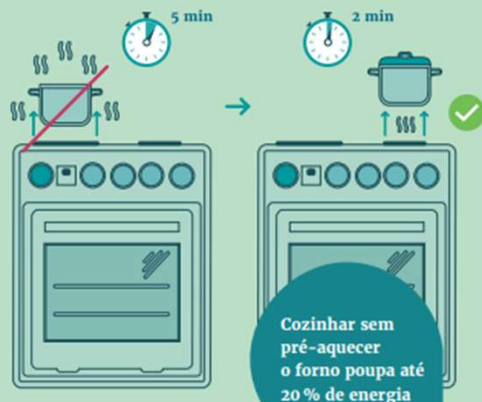
130 torradas



Colocar o frigorífico num local fresco reduz o consumo de eletricidade em 5%.

PORTUGUESISCH

>> COZINHAR / FOGÃO E FORNO



Como ferver água sem desperdiçar energia



>> LAVAR A LOIÇA / MÁQUINA DE LAVAR LOIÇA



Porquê usar uma máquina de lavar loiça?



CASA DE BANHO

>> LAVAR ROUPA / MÁQUINA DE LAVAR ROUPA



Porquê usar o programa económico?



>> SECAR ROUPA / ESTENDAL



Porque razão deve evitar usar a máquina de secar roupa?

Consome muita electricidade - para uma família de 4 pessoas, cerca de 200 quilowatt-hora (kWh por ano). Se a utilizar, escolha sempre o programa económico.





Obrigada

adene.pt | silvia.remedios@adene.pt | joao.alpalhao@adene.pt