

ADENE lança “Manual Poupança – Crise Energética”

Guia prático com recomendações simples e imediatas para ajudar cidadãos, famílias, instituições e empresas a enfrentar a instabilidade do mercado energético, reduzindo custos, aumentando a eficiência e respondendo de forma informada à atual crise.

Perante o atual cenário de volatilidade nos mercados energéticos internacionais, a ADENE lança o “**Manual Poupança – Crise Energética**”, um guia com recomendações simples e imediatas para apoiar cidadãos, famílias, instituições e empresas. O objetivo é capacitar os portugueses com ferramentas úteis para reduzir consumos, aumentar a eficiência e mitigar o impacto da subida de preços na economia doméstica e empresarial.

O documento está organizado de forma a responder a diferentes níveis de pressão energética e estrutura-se em torno de quatro pilares fundamentais:

Famílias – Um “Top 10” de ações imediatas aplicáveis em casa, desde a regulação de termostatos à gestão eficiente da água quente.

Empresas – Estratégias para gerir semanas de maior pressão energética e reduzir custos operacionais e melhorar a gestão energética.

Mobilidade – Conselhos práticos para diminuir a dependência de combustíveis fósseis e otimizar deslocações.

Autarquias – Orientações para a gestão da iluminação pública e dos edifícios municipais em cenários exigentes.

Além das orientações práticas, o manual apresenta um sistema de cenários, do “Verde” ao “Vermelho”, que ajuda os utilizadores a ajustar comportamentos conforme a gravidade da situação.

Para facilitar a consulta e apoiar a comunicação em múltiplos setores, a ADENE desenvolveu ainda sete Guias Rápidos:

Cidadãos e Famílias – Foco na utilização eficiente de eletrodomésticos, iluminação e climatização.

Transportes e Mobilidade – Estratégias de condução eficiente, partilha de recursos e redução de viagens não essenciais.

Empresas e Organizações – Gestão de consumos em escritórios, serviços e operações de apoio.

Autarquias e Serviços Públicos – Otimização da iluminação pública e das frotas municipais.

IPSS e Instituições Sensíveis – Medidas específicas para lares, centros de apoio, hospitais e infraestruturas críticas.

Indústria – Eficiência em processos térmicos, sistemas motores e organização de cargas.

Comércio e Serviços – Gestão de montras, frio comercial e climatização de espaços abertos.

“O objetivo deste Manual é ajudar os consumidores a tomar decisões mais informadas e a reduzir custos de forma imediata, num contexto particularmente exigente”

Nelson Lage, Presidente da ADENE

Além das recomendações práticas, o guia enquadra o impacto da crise energética em Portugal e na Europa, destacando a importância da eficiência energética e da redução da dependência de combustíveis fósseis como pilares da resposta estrutural.

Com este lançamento, a ADENE reforça o seu papel na promoção da literacia energética, disponibilizando ferramentas e informação que permitem aos cidadãos agir de forma simples, eficaz e com impacto direto no seu orçamento.

O **“Manual Poupança – Crise Energética”** está disponível em:

https://www.adene.pt/Files/PDF/Crise_Energetica_Manual_Poupanca.pdf

Mário Ribeiro

Comunicação Estratégica

+351 915 051 197

mario.ribeiro@adene.pt

adene.pt | [ADENE News](#) | [LinkedIn](#) | [Facebook](#) | [Instagram](#) | [YouTube](#)