

## HABITAÇÃO

# Como manter a casa fresca em dias de calor



FOTOS D.R.

Na hora de manter a casa fresca não basta correr as portadas e ligar a ventoinha. O frigorífico e a máquina de secar roupa também podem ajudar

---

TEXTOS **AMADEU ARAÚJO**

---

**M**aio já registou uma onda de calor e nos próximos dias os termómetros voltam a ultrapassar os 25°C. Com um parque habitacional envelhecido — mais de metade das casas foi construída nas últimas décadas do século XX e tem reduzida eficiência energética —, resistir ao calor dentro de casa não é fácil. Mas há pequenos truques que ajudam a proteger as casas do calor e dos rigores do sol, evitando estragos na mobília e nos

SEMANÁRIO#2586 - 20/5/22

“O ideal é que a casa seja construída com eficiência energética, mas, quando isso não acontece, há pequenos ‘remédios’ que podem ajudar a manter as habitações frescas no verão e quentes



1/3 O uso de plantas, no interior e exterior, é uma das soluções mais económicas para reduzir a temperatura dentro de casa e criar

“Colocar uma pérgula nas áreas envidraçadas a sul, com flores de folha caduca, é um bom expediente”, aconselha. “A filtragem dos raios de sol ajuda a manter a casa fresca e com luz natural.” E como no inverno as folhas caem, “os raios de sol entram para aquecer a habitação”, adianta a arquiteta.

Outra solução “é a utilização de caixilharias de alumínio com vidro duplo e caixa de ar”, mas que obriga “a pequenas obras e a um cálculo térmico”. O custo fica em €279, sem estores e com 160 cm de altura por 100 cm de largura. A multiplicar pelo número de janelas, “não é uma resposta em conta”, reconhece. Outro recurso é o uso de isolamento térmico nas paredes. “Capoto não, que é permeável à humidade, antes cortiça, que deixa respirar as paredes”, justifica Marcelina Guimarães. O preço deste material é de €28 por metro quadrado. E é preciso “combinar os diversos fatores para que a solução encontrada traga economia”.



## Energeticamente abaixo de B, numa escala que começa no eficiente A+

---

O climatologista Mário Marques aponta outro expediente, “que rouba alguns centímetros à parede mas traz conforto térmico”. A criação de uma caixa de ar, “uma solução antiga, com painéis de cortiça e estuque”. Painéis que no mercado custam €13 o metro quadrado e que ganham “maior eficiência se instalados dentro de casa”. O isolamento em rocha de lã, “com a construção de uma caixa de ar”, é outra resposta, “funcionando como barreira natural ao ar exterior”, explica o meteorologista.

Mais caro é o uso de piso radiante, a €144 o metro quadrado, mas que mantém a temperatura a 20°C. “A longo prazo, não exige manutenção, funciona com água e mantém-se ativo com cortes de energia pouco demorados.” Solução a pensar no calor e no frio. “Pode ser mais caro no início, mas compensa em duração”, garante o especialista.

No mercado há ainda outros recursos, como máquinas de secar roupa com bomba de calor — a máquina suga o calor da divisão para secar a roupa e esse compartimento fica mais fresco.

Outro expediente curioso é a utilização de ventoinhas viradas ao exterior, para empurrar o ar quente. Mais radical é colocar à frente do ventilador um recipiente com gelo — um borrifo de frescura por toda a divisão. Soluções que evitam grandes obras, reduzindo a ineficiência energética e sem um aumento significativo nas contas de energia.

Há ainda os efeitos do sol nas mobílias e pavimentos, que podem ser combatidos com cortinas blackout, a €173 o metro quadrado, que absorvem até 30% da radiação e do calor.

Mais simples: manter a casa fechada durante o dia e abrir as janelas apenas à noite.

Um ‘remédio’ para contrariar o calor que a meteorologia promete para os próximos dias e viver refrescado, contrariando o diagnóstico do relatório “Energia em Números”, que elencou 65% das casas portuguesas classificadas energeticamente abaixo de B, numa escala que vai do eficiente A+ ao ineficiente.



- ▶ Desligar os equipamentos elétricos, incluindo a função stand by, para poupar no consumo de energia e eliminar emissões de calor
- ▶ Utilizar pouco, na cozinha, o fogão e o forno. Optar por comidas leves e sem grande necessidade de cozedura
- ▶ Calafetar portas e janelas, regra que serve para travar a entrada do frio e do calor
- ▶ Trocar as velhas lâmpadas incandescentes ou fluorescentes por iluminação led, mais económica na fatura da eletricidade e com menos emissão de calor
- ▶ Pôr plantas dentro e fora de casa. Nas varandas, na sala ou na cozinha, as plantas humedecem pela evaporação e, se tiverem folhas de grandes dimensões, como a costela-de-adão, ainda criam áreas de sombreamento, junto de uma janela
- ▶ Manter as janelas fechadas ao longo do dia e abri-las apenas à noite, em divisões opostas, para criar corrente de ar e assim arrefecer as paredes da casa
- ▶ Pintar o exterior ou o telhado de branco, técnica antiga capaz de reduzir em mais de metade o calor dos raios solares; ou usar telhas termocrómicas, tecnologia portuguesa que muda a cor do telhado conforme a radiação solar
- ▶ Preferir lençóis, fronhas e almofadas de algodão ou de linho, tecidos mais respiráveis e que podem ser colocados no frigorífico para arrefecerem
- ▶ Usar um climatizador, que transforma o ar quente em ar frio, funcionando a água, e que se encontra no mercado por cerca de €70

**TRAZ A TUA VOCAÇÃO.  
NÓS DAMOS O RESTO.**

**CANDIDATURAS ABERTAS  
ATÉ 1 DE JUNHO**

[Sabe mais](#)



CA  
ME  
SC  
LISB

