

electro NEWS

Ago'26
14ª Edição

www.electrorep.pt

Verão fora da rede: histórias de energia, indústria e território.

O verão é feito de quilómetros, miradouros, praias e escapadinhas.

E, muitas vezes, passamos por locais extraordinários sem imaginar a importância que tiveram, ou continuam a ter, para o país. Lugares que revelam uma perspetiva diferente sobre a forma como a energia e a indústria moldaram o território ao longo do tempo.

No Alqueva, um dos maiores destinos Starlight do mundo, a reduzida poluição luminosa permite observar a Via Láctea a olho nu durante grande parte do ano, lembrando-nos da importância de preservar a qualidade do céu noturno.

Nos Açores, o Centro Interpretativo da Geotermia mostra como o calor do interior da Terra pode ser transformado em eletricidade através de uma das fontes de energia renovável mais singulares do país.

Já em Montalegre, as Minas da Borralha recordam um importante capítulo da história industrial portuguesa e ajudam a compreender como os recursos naturais marcaram o desenvolvimento de várias regiões.

Viajar também é isto: descobrir histórias que muitas vezes passam despercebidas e olhar para os lugares para além daquilo que vemos à primeira vista.

É precisamente este olhar que inspira as séries Aqui Produz-se Energia e História da Indústria em Portugal, através das quais a ElectroREP convida a conhecer as infraestruturas e os recursos que ajudaram a construir o país que hoje conhecemos. Descubra todos os episódios nas nossas redes sociais e canal de YouTube.

Ana Maria Sousa
Social Media Manager

⚡ Agosto' 2026

- 1 | [Verão fora da rede: histórias de energia, indústria e território](#)
- 2 | [O calor e a fatura de energia: como preparar as empresas para uma nova realidade](#)
- 2 | [Olho no...](#)
- 3 | [Na Sombra da Esperança](#)
- 4 | [Clara Sousa: Quem está a escolher por si?](#)
- 4 | [Associação Renascer: Associação de Reabilitação e Reinserção Social](#)

O CALOR E A FATURA DE ENERGIA

COMO PREPARAR AS EMPRESAS PARA UMA NOVA REALIDADE



“Investir em soluções que aumentem a eficiência energética e reforcem a resiliência deixou de ser apenas uma decisão económica.”

As ondas de calor deixaram de ser acontecimentos pontuais e passaram a fazer parte da realidade com que empresas e organizações têm de lidar. Mais do que um fenómeno sazonal, representam hoje um desafio com impacto direto na forma como a energia é consumida e gerida.

A climatização continua a ser um dos fatores com maior peso na fatura energética durante os meses mais quentes. Mas não é o único. Equipamentos industriais, sistemas de ventilação e refrigeração são sujeitos a um esforço acrescido sempre que as temperaturas sobem. O resultado traduz-se em consumos mais elevados, maior pressão sobre as instalações elétricas e custos operacionais ainda mais difíceis de controlar.

Perante este cenário, a resposta passa por uma gestão energética mais inteligente. A **produção de energia através de sistemas fotovoltaicos** permite reduzir a dependência da rede precisamente nas horas de maior exposição solar, quando o consumo associado à climatização tende também a aumentar. A **manutenção preventiva das instalações elétricas** ajuda a garantir o bom desempenho

dos equipamentos e a reduzir o risco de falhas num período particularmente exigente. Por outro lado, a **monitorização de consumos** permite identificar desperdícios, compreender os picos de utilização e tomar decisões baseadas em dados concretos.

Não controlamos a evolução do clima. Mas podemos controlar a forma como nos preparamos. Investir em soluções que aumentem a eficiência energética e reforcem a resiliência deixou de ser apenas uma decisão económica. É também uma forma de responder a uma realidade que exige maior capacidade de adaptação.

Na ElectroREP acompanhamos diariamente organizações neste desafio, desenvolvendo soluções ajustadas a cada contexto e ajudando-as a utilizar a energia de forma mais eficiente, segura e competitiva.

Ana Maria Sousa
Social Media Manager

ILUSTRAÇÃO DO MOMENTO

**Olho
NO...**

By Benzi Oliveira
@teknareactive





Afonso Martins

Diretor Geral | CEO
ELECTROREP

Na Sombra da Esperança

Abri o meu caderno azul, feito de garrafas de plástico recicladas, apostado em escrever uma opinião positiva, divertida e com fé nos próximos passos da humanidade. Rapidamente percebi que se utilizasse a internet e as redes sociais para medir a temperatura da atualidade nacional e internacional, este texto caminharia perigosamente para uma montanha de frustração, tristeza e ódio.

Senti saudades do cheiro a papel do jornal Blitz que comprava religiosamente todas as terças-feiras. Senti saudades dos dias em que a informação e reportagem eram feitas por profissionais treinados e preparados. Senti saudades de poder acreditar no que leio sem precisar de me transformar no Hercule Poirot do fact checking.

Senti saudades do jornalismo feito com tempo, com espaço para o contraditório e ouvindo todas as partes. Senti saudades da moderação.

Fechei o caderno de plástico e fui passear na natureza. Sem telemóvel. Sem redes sociais. Sem distrações. Apenas a terra, as árvores, o vento fresco que me acariciava a ponta do nariz e a nossa velhinha Milú, uma West Highland White Terrier de 16 anos, como companheira de caminhada.

Durante o passeio pensei nos meus sobrinhos e no futuro de muitos jovens que em breve herdarão o planeta que lhe vamos deixar. Recordei uma conversa com amigos; nessa conversa, uma amiga confidenciou-me que convive com muitos adolescentes, filhos e sobrinhos do seu companheiro, são mais de vinte pessoas entre os dezasseis e os vinte anos, e que ao observar as suas interações destacou a rapidez de pensamento, a inteligência e a linguagem muito própria da idade.

Bem sei que a amostra não é representativa e que temos fenómenos a acontecer que são assustadores: extremismos, masculinidade tóxica, violência no namoro, machismo, xenofobia, fake news, racismo e muitos outros preconceitos de todas as cores e sabores como uma montra de uma pastelaria. Por vezes parece que regressamos a 31 de agosto de 1939 quando a SS alemã encenou um ataque a uma estação de rádio alemã na fronteira com a Polónia usando soldados vestidos com uniformes polacos e um prisioneiro drogado que foi morto e deixado como prova. Foi uma operação de bandeira falsa contra a estação de rádio Sender Gleiwitz para criar a aparência de agressão polaca e justificar a invasão da Polónia.

Tenho fé em parte desta juventude do século XXI. Somos responsáveis pelas dificuldades que enfrentam, mas estarei aqui para apoiar todos os que queiram um mundo mais respeitador, tolerante e inclusivo.

“Senti saudades de poder acreditar no que leio sem precisar de me transformar no Hercule Poirot do fact checking.”

“Tenho fé em parte desta juventude do século XXI. Somos responsáveis pelas dificuldades que enfrentam...”

Quem está a escolher por si?



por Clara Sousa
Jurista, Mediadora e Formadora

Todos nós reagimos à mudança de forma diferente, mas nunca de forma fácil, mesmo aqueles que ambicionam mudança constante e se consideram avessos à rotina. A verdade é que o nosso cérebro não se desenvolveu no sentido de tornar a mudança de hábitos ou circunstâncias algo natural e fácil, bem pelo contrário.

A criação de uma nova rotina exige esforço e disciplina, a fim de se estabelecerem novas ligações neuronais que permitam que a nova rotina passe a ser um hábito.

O nosso cérebro, perante mais do que uma opção, escolhe sempre o caminho que conhece, até que a criação de novas ligações dê lugar a um novo caminho.

É esta neuroplasticidade que permite que consigamos alterar hábitos, formas de agir e reagir ou adquirir novas competências.

O paradoxo é que o maior incentivo para a mudança tende a ser o prazer e a satisfação imediatos. Nada é mais eficaz do que um shot

de dopamina. O problema é que as mudanças que advêm deste tipo de estimulação são, muitas vezes, negativas. São mudanças desprovidas de uma intenção e de um esforço conscientes no sentido de atingir algum objetivo positivo.

A atual dependência das redes sociais é um excelente exemplo disto mesmo.

Nenhum de nós decidiu, de forma consciente, deliberada e informada, desenvolver o hábito de todos os dias, perder uma parte do seu dia a fazer scroll num telemóvel enquanto o seu cérebro é sequestrado por um algoritmo.

Todos dizemos que é mesmo assim, que as coisas hoje são diferentes, como se de uma sentença irrecorrível se tratasse. A questão é que não é. Se o nosso cérebro é mutável, então a nossa realidade e os nossos hábitos também o são.

Podemos escolher implementar diferentes hábitos e torná-los automáticos. Podemos escolher estar mais presentes, podemos escolher não destruir a nossa saúde mental com comparações com algo que não é real. Podemos escolher manter o nosso espírito crítico. Podemos escolher não deixar que a banalização da violência nos torne insensíveis à mesma.

É verão, é altura do calor, de férias, festas, de reencontros e de convívios. É a altura em que o stress do trabalho, da escola e das rotinas diárias fica em pausa e, precisamente por isso, a melhor altura para escolher implementar algo diferente.

Que pequeno hábito pode introduzir na sua vida, de forma consciente, que vai melhorar a forma como se sente?

A verdade é que o velho ditado popular que nos diz que “burro velho não aprende línguas” está completamente errado. Aprendemos e evoluímos durante toda a nossa vida. Podemos aprender a olhar para o que desconhecemos não com ódio, mas com curiosidade; olhar para o outro não com indiferença, mas com empatia e gentileza; abandonar a apatia e a indiferença em prol da defesa do que é ser-se humano e, sobretudo, aprender a resgatar o espírito comunitário, porque nenhum homem é uma ilha e somos, biologicamente, seres sociais. Precisamos uns dos outros para sobreviver e o instinto de sobrevivência, esse sim, é imutável.

Por tudo isto, mais do que sol e diversão, desejo a todos um verão cheio de conexões profundas e reais e, para os mais corajosos, a implementação de novas ligações neuronais que vos façam mais felizes, porque a inteligência emocional não nasce connosco, aprende-se, e podemos aprender a ser e a fazer os outros mais felizes porque único antídoto para o ódio é o amor.

Renascer IPSS

Associação de Reabilitação e Reinserção Social

Um Gesto para a Vida

A Associação Renascer é uma IPSS sem fins lucrativos e tem como principal missão servir a comunidade através das suas valências sociais de reabilitação e reinserção social, distribuição de cabazes e apoio à comunidade.



www.renascercer.pt