



APRESENTA:

# Dicas & conselhos

Como reduzir o consumo e a fatura de eletricidade, na sua casa

**EM CASA, TODOS TEMOS A CAPACIDADE DE CONTROLAR O CONSUMO E A FATURA DE ELETRICIDADE.**

**EM SUA CASA, O CONSUMO JÁ ESTÁ OTIMIZADO? OU AINDA TEM ENERGIA PARA POUPAR?**

**Se tem dúvidas na resposta, desafiamo-lo a refletir sobre um par de questões de diagnóstico.**

**Se não tem dúvidas, responda também ao questionário e valide a sua convicção.**

# Questionário de Diagnóstico

- › Qual o seu consumo mensal de eletricidade?
- › Qual a classe de eficiência energética dos seus equipamentos domésticos e aparelhos de aquecimento/arrefecimento?
- › Qual a temperatura do seu frigorífico e quantas vezes o abre, num dia?
- › Quantas vezes lava roupa e/ou loiça sem que a máquina tenha carga completa?
- › Quanto poupa se lavar a roupa a 30°C em vez de 60°C?
- › Quantos carregadores (de telemóvel, tablets, etc.) tem ligados agora à tomada, neste momento?
- › Quantos equipamentos (LCD, DVD, playstation...) costumam estar em standby?
- › Quantas lâmpadas incandescentes ainda tem nos seus candeeiros?
- › Qual a vantagem de colocar um candeeiro de pé num canto da sala?
- › As suas portas e/ou janelas estão isoladas adequadamente?
- › Quanto pode poupar por cada grau de temperatura a mais no inverno e a menos no verão, sempre que utiliza o ar condicionado?

**A avaliação do questionário de diagnóstico, deixamos à sua responsabilidade. Queríamos apenas cativar a sua atenção para refletir sobre se e como pode reduzir o seu consumo de eletricidade no dia-a-dia.**

Convidamo-lo(a) a conhecer (ou a relembrar) algumas dicas de ação simples e fáceis de concretizar, e a encontrar resposta às questões elencadas.

Para ilustrar essas dicas, começamos por lhe apresentar 10, que não exigem investimento e têm retorno garantido, pois ajudarão a poupar na fatura de eletricidade.



**E não se esqueça: não queremos que abdique do seu conforto e qualidade de vida, apenas que o melhore!**

# 10 AÇÕES SIMPLES PARA REDUZIR O SEU CONSUMO E FATURA DE ELETRICIDADE

1. Não ligue o **aquecimento** com as janelas abertas
2. Utilize a **ventilação natural** para arrefecer a casa
3. Não deixe **equipamentos elétricos** em standby . Desligue-os totalmente
4. Não deixe os **carregadores de telemóvel** ou **tablets** ligados na tomada
5. Abra o **frigorífico** apenas quando necessário e feche a porta rapidamente
6. Utilize o **micro-ondas** para aquecer ou cozinhar pequenas refeições
7. Ligue a **máquina de lavar loiça** só quando estiver totalmente cheia
8. Lave a **roupa** a temperaturas baixas
9. Desligue as **luzes** sempre que sair de uma divisão
10. No caso de ter **tarifa bi** ou **tri-horária**, ligue as máquinas da roupa e da loiça e os carregadores, nas horas de vazio (mais baratas)

# DICAS DE AÇÃO



ILUMINAÇÃO



CLIMATIZAÇÃO



COZINHA



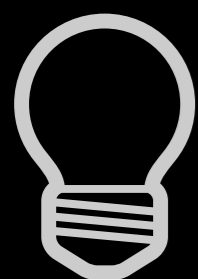
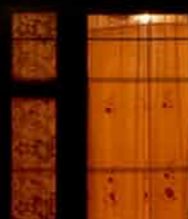
TRATAMENTO DE ROUPA



AQUECIMENTO DE ÁGUA



TRABALHO E ENTRETENIMENTO

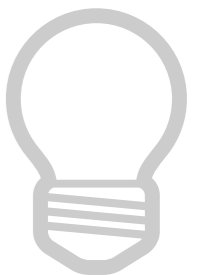


**Iluminação**

# Iluminação

## Poupe, a custo zero

- › Aproveite ao máximo a luz solar: abra as cortinas, coloque as mesas de trabalho perto de janelas, decore a sua casa em tons claros...
- › Se tiver candeeiros de pé na sala, coloque-os nos cantos, pois aumenta a reflexão da luz, reduzindo as necessidades de iluminação
- › Acenda as luzes apenas quando necessário, e desligue-as sempre que sair da divisão
- › Reduza a iluminação ornamental em zonas exteriores
- › Mantenha as lâmpadas limpas

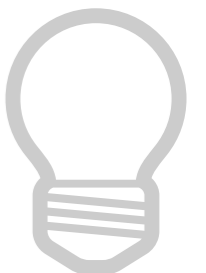




# Iluminação

## Com algum investimento

- › Substitua as lâmpadas incandescentes que ainda tem em casa por lâmpadas fluorescentes compactas ou LED – apesar de mais caras, estas duram 10 vezes mais e permitem poupar até 80% de eletricidade. (Nota: Caso opte por substituir apenas algumas, dê prioridade àquelas que usa mais vezes)
- › Prefira lâmpadas fluorescentes tubulares para os locais onde a qualidade da luz não é tão importante (cozinha e garagem)
- › Pinte os tetos e as paredes da sua casa com cores claras (preferencialmente branco) – como refletem melhor a luz, permitem reduzir a necessidade de usar luz artificial
- › Instale detetores de presença nos halls, garagens e zonas comuns, para acender e apagar as luzes automaticamente





# Climatização

# Aquecimento

## Poupe, a custo zero

- › Maximize a entrada da luz solar na sua casa, não se esqueça que vivemos num país de sol
- › Feche as persianas e cortinas à noite, para evitar perdas de calor
- › Não ligue o aquecimento com as janelas abertas, nem nas divisões da casa que não estão ocupadas
- › Mantenha a temperatura a 20°C – é a suficiente para garantir um ambiente de conforto
- › Sempre que sair de casa por umas horas, desligue o aquecedor ou reduza a temperatura para 15°C (modo "eco")
- › Não cubra os aparelhos com roupa ou qualquer outro objeto.



**A subida de 1°C aumenta  
em 7% o consumo energético**



# Arrefecimento

## Poupe, a custo zero

- › Sempre que possível, prefira a ventilação natural. Abra as janelas. No verão, areje a casa à noite ou nas primeiras horas de calor
- › Feche as persianas e cortinas e corra os toldos, para manter o interior da casa fresca
- › Se tem um aparelho de ar condicionado:
  - ligue-o apenas quando necessário e nas divisões que estão a ser usadas, não se esquecendo de fechar as portas
  - fixe a temperatura nos 25°C, pois se o ligar com uma temperatura mais baixa não arrefecerá a casa mais rapidamente
  - verifique que nada está a obstruir a entrada e saída de ar
  - certifique-se que está localizado num local que não é atingido pelo sol



# Climatização

## Com algum investimento

Melhore as condições de conforto térmico da sua casa e reduza as suas necessidades de climatização

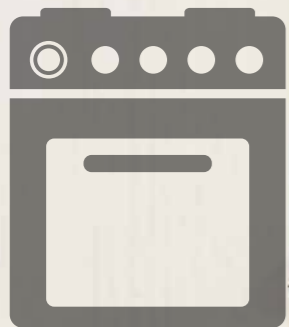
- › Isole portas e janelas, utilizando materiais como silicone, massa ou fitas isolantes
- › Instale janelas de vidro duplo, ou caixilharia com corte térmico e vidros eficientes
- › Pinte o exterior da casa com cores claras – estes tons refletem melhor a luz solar e evitam o aquecimento da casa

Melhore a eficiência do seu sistema de climatização

- › Substitua os aquecedores elétricos em fim de vida por bombas de calor e poupe o consumo de eletricidade até 80%
- Opte por aparelhos de classe de eficiência energética A ou superior



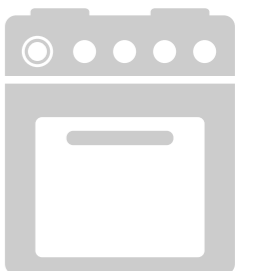
# Cozinha



# Frigorífico e equipamentos de frio

## Poupe, a custo zero

- › Coloque o frigorífico num local fresco e ventilado (longe do forno e da luz do sol) e afaste-o cerca de 10 cm (uma mão fechada) da parede para facilitar a circulação do ar
- › Abra o frigorífico o menor número de vezes possível, e feche a porta rapidamente, para evitar perdas desnecessárias de frio
- › Limpe a parte detrás do frigorífico uma vez por ano
- › Mantenha o frigorífico a 3–5°C e o congelador a –18°C
- › Descongele o frigorífico sempre que a camada de gelo tiver 3 mm – gelo extra equivale a um esforço maior do aparelho que poderá estar a gastar mais 30% de energia do que o necessário
- › Deixe arrefecer os alimentos antes de os colocar no frigorífico
- › Não encha demasiado o frigorífico
- › Verifique se as borrachas estão em boas condições e as portas fecham bem
- › Quando quiser descongelar alimentos de um dia para o outro, ponha-os no frigorífico (e não “cá fora”) – consegue ganhar frio gratuitamente!



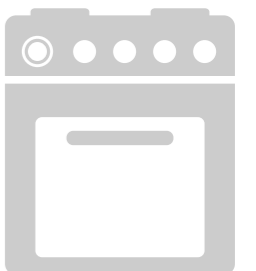
# Forno

## Poupe, a custo zero

- › Não abra o forno desnecessariamente e evite perdas de calor – a cada abertura pode desperdiçar-se até 20% da energia acumulada
- › Cozinhe o maior número de alimentos de cada vez, para não ter de utilizar repetidamente o forno
- › Utilize recipientes de cerâmica ou vidro para cozinhar – estes conseguem aproveitar melhor o calor e reduzem o tempo de cozedura
- › Não pré-aqueça o forno se o tempo de cozedura for maior que 1 hora
- › Desligue o forno um pouco antes de terminar o tempo de cozedura – o calor residual é suficiente para acabar o processo
- › Não tape nunca a zona de entrada e saída de ar
- › Verifique se as borrachas estão em boas condições e a porta do forno veda bem



**Lembre-se, para aquecer ou cozinhar pequenas refeições, utilize o micro-ondas**





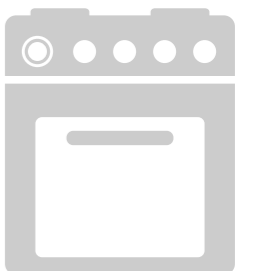
# Placa elétrica

## Poupe, a custo zero

- › Cozinhe com panelas e tachos de fundo térmico e plano, e não utilize uma área da placa elétrica maior que o tamanho da base do recipiente
- › Cozinhe com panelas de pressão sempre que possível – consomem menos eletricidade e poupam muito tempo de cozedura
- › Mantenha os recipientes tapados enquanto cozinha
- › Aproveite o calor residual da placa elétrica, apagando-a cerca de 5 minutos antes da refeição estar pronta
- › Quando utilizar água nos seus cozinhados, inicie com temperaturas elevadas até que o líquido comece a ferver, e depois baixe para “lume” brando de modo a manter fervera – conseguirá assim aproveitar o calor de forma mais eficiente



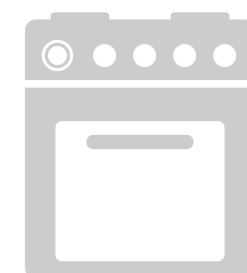
**Não se esqueça que para pequenas refeições é preferível utilizar o micro-ondas**



# Micro-ondas

## Poupe, a custo zero

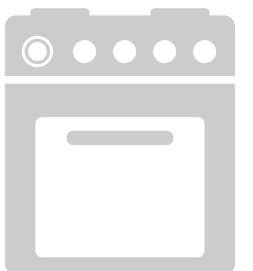
- › Utilize o micro-ondas para aquecer ou cozinhar pequenas refeições (em vez do forno ou placa/fogão) – é muito mais rápido e utiliza até menos 70% de eletricidade
- › Evite usar o micro-ondas para descongelar alimentos, preferindo fazê-lo no frigorífico ou ao natural
- › Utilize suportes para aquecer dois pratos em simultâneo
- › Mantenha o interior do micro-ondas limpo – assim aproveitará melhor toda a eletricidade gasta
- › Não tape nunca a zona de entrada e saída de ar



# Máquina de lavar loiça

## Poupe, a custo zero

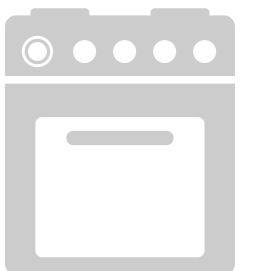
- › Ligue a máquina apenas quando estiver totalmente cheia. (Nota: se for imprescindível lavar a loiça com meia carga, deve usar um programa mais curto – de meia carga ou “eco”)
- › Seque a loiça abrindo a porta da máquina em vez de utilizar o programa de secagem – consegue-se poupar até 45% de energia
- › Limpe frequentemente o filtro da máquina, para não “esforçar” a máquina desnecessariamente
- › Mantenha sempre os depósitos de abrillantador e sal cheios – estes produtos facilitam a lavagem e a secagem da loiça e permitem reduzir o consumo de energia (e água)
- › Utilize a dosagem sugerida de detergentes para lavar a loiça
- › No caso de ter tarifa bi ou tri-horária, utilize as horas de vazio (mais baratas) para ligar a máquina de lavar loiça



# Cozinha

## Com algum investimento

- › Melhore a eficiência dos seus equipamentos
- › Opte por aparelhos da classe energética A ou superior (no caso do frigorífico deve ser no mínimo A+), e com um tamanho adequado ao número de pessoas que vivem na casa
- › No caso do forno, escolha os de convecção ou combinados – estes aparelhos são mais eficientes e permitem reduzir o tempo de cozedura, o que leva a poupanças de energia de 30 e 75%, respetivamente
- › Quanto a placas elétricas, prefira as de indução
- › Substitua as borrachas das portas do frigorífico e do forno sempre que estas deixarem de fechar corretamente



# Tratamento de roupa



# Máquina de lavar roupa

## Poupe, a custo zero

- › Lave roupa apenas quando a máquina estiver com carga completa. (Nota: No caso de ser mesmo necessário lavar roupa quando a máquina não está cheia, use um programa mais curto – de meia carga ou “eco”)
- › Lave a roupa a temperaturas baixas – se baixar de 60°C para 30°C pode reduzir até 60% o consumo de energia
- › Escolha detergentes que permitem lavar roupa a baixa temperatura
- › Evite fazer o ciclo de pré-lavagem
- › Ative o programa “eco”, sempre que este exista
- › Utilize sempre o programa adequado à sujidade e ao tipo de roupa
- › Use produtos anticalcário e limpe regularmente o filtro da máquina
- › No caso de ter tarifa bi ou tri-horária, utiliza as horas de vazio (mais baratas) para lavar a roupa



# Máquina de secar roupa

## Poupe, a custo zero

- › Seque a roupa ao ar livre (sol e vento), reservando o uso da máquina de secar para períodos de chuva ou emergências pontuais – não se esqueça que temos a sorte de viver num país de sol
- › Centrifugue a roupa na máquina de lavar antes de a secar
- › Ligue a máquina só quando estiver com carga completa
- › Regule o tempo de secagem com base no sensor de humidade ou utilize o programa “passar a ferro” – evita que a roupa seque excessivamente e facilita o seu engomar
- › Não seque roupa de algodão e roupa “pesada” (toalhas, casacos grandes, etc.) ao mesmo tempo
- › Limpe regularmente o filtro da máquina e confirme que a saída de ar não está obstruída
- › No caso de ter tarifa bi ou tri-horária, utilize as horas de vazio (mais baratas) para ligar secar a roupa



# Ferro de engomar

## Poupe, a custo zero

- › Engome roupa apenas quando houver uma grande quantidade que justifique uma utilização prolongada do ferro, evitando ligar o ferro para passar apenas uma ou duas peças
- › Selecione a temperatura correta para cada tipo de tecido, e comece por engomar as roupas que precisam de temperaturas mais quentes
- › Desligue o ferro da tomada sempre que tiver de interromper a tarefa
- › Desligue o ferro um pouco antes de terminar de engomar a roupa, pois o calor ainda será suficiente para terminar o trabalho





# Tratamento de roupa

## Com algum investimento

Garanta a eficiência dos seus equipamentos

- › Opte por máquinas de classe energética A+ ou superior, e de tamanho adequado às suas necessidades





# Aquecimento de água

# Termoacumulador

## Poupe, a custo zero

- › Instale o termoacumulador num local próximo da cozinha e/ou casa de banho – reduzirá as perdas de calor durante o transporte de água
- › Regule o termóstato do termoacumulador para 55–60°C, e alterne entre os modos de verão e inverno
- › Tome duchas em vez de banhos de imersão – gastará até 4 vezes menos água e eletricidade
- › Desligue o aparelho sempre que se ausentar por um longo período
- › Drene 1/4 da água do termoacumulador, a partir da válvula na parte inferior do depósito, para prevenir o aumento da sedimentação de materiais e garantir a sua manutenção



**Os termoacumuladores são mais eficientes que esquentadores**



# Aquecimento de água

## Com algum investimento

- › Isole o termoacumulador e as tubagens com material próprio para evitar perdas de calor
- › Instale um regulador de temperatura no termoacumulador
- › Combine o termoacumulador com a instalação de painéis solares térmicos, que podem garantir entre 60 e 80% da energia necessária ao aquecimento de água
- › Se tiver tarifa bi ou tri-horária, instale uma tomada com controlador de horário no termoacumulador, para ativar o seu funcionamento nas horas de vazio (mais baratas)



# Trabalho e entretenimento



# TV e equipamentos audiovisuais

(televisão, leitor de DVD, sistema de som, descodificador digital, etc.)

## Poupe, a custo zero

- › Não ligue a televisão só para servir de companhia, nem adormeça com ela ligada – não só consegue poupar eletricidade, como também ganha um sono mais tranquilo
- › Não tenha várias televisões ligados ao mesmo tempo – aproveite para reunir a família em torno da mesma televisão nas horas de descontração
- › Desligue a televisão e todos os equipamentos audiovisuais no botão e não apenas no comando. **Sugestão:** Conecte todos os equipamentos a uma ficha múltipla com botão “on-off”, para que se apaguem ao desligar a ficha no botão – consegue-se poupar mais de 40€/ano só por não ter estes equipamentos em standby



**O consumo energético em standby é responsável por cerca de 15% da fatura de eletricidade no final de cada mês.**



# Equipamentos informáticos

(computador, impressora, etc.)

## Poupe, a custo zero

- › Sempre que não for utilizar o computador por curtos períodos (até 30 minutos), desligue o ecrã ou coloque o aparelho em modo de hibernação/suspensão – em alternativa, pode ativar uma proteção de ecrã no computador, que deve ser estática e escura
- › Desligue o computador quando prever ausências superiores a 30 minutos (hora de almoço, reuniões, noite, fim de semana, férias), e não se esqueça de tirar o carregador da tomada
- › Não deixe nunca os aparelhos em standby, desligue-os totalmente. **Sugestão:** Conecte todos os equipamentos a uma ficha múltipla com botão “on-off”, para que se apaguem ao desligar a ficha no botão – consegue-se poupar muito ao não ter estes equipamentos em standby
- › Imprima sempre dos dois lados do papel, e escolha impressoras com essa opção de impressão



**Lembre-se: o consumo em standby é responsável por 15% da fatura de eletricidade no final de cada mês.**



# Equipamentos eletrônicos

(telemóveis, tablets, etc.)

## Poupe, a custo zero

- › Nunca deixe os carregadores de telemóvel, tablets, portáteis,... ligados à tomada
- › Carregue os equipamentos eletrônicos apenas quando estes estiverem descarregados ou com pouca carga (menos de 10%), e não se esqueça de os tirar da tomada após totalmente carregados
- › Regule o brilho dos telemóveis e tablets conforme a iluminação ambiente, ativando o ajuste automático



**O consumo em standby pode ser responsável por 15% da fatura de eletricidade no final de cada mês, não se esqueça disso!**





# Trabalho e entretenimento

## Com algum investimento

### Garanta a eficiência dos seus equipamentos

- › Opte por equipamentos eficientes de classe energética A ou superior e com etiqueta Energy Star – estes equipamentos passam automaticamente ao modo de baixo consumo algum tempo após deixarem de ser utilizados e permitem poupar até 85% de energia
- › Na compra de um novo equipamento, tenha em atenção ao consumo em standby e escolha aquele com valor mais baixo
- › Prefira computadores portáteis aos fixos
- › Escolha por uma impressora multifunções (DMF ou "all-in-one"), em vez de ter separadamente uma impressora, um scanner e uma fotocopiadora – consegue-se poupar até 50% do consumo
- › Opte por uma televisão com ecrã de LCD ou LED



# MISSÃO



# reduzir



Eu reduzo  
Tu reduces  
Todos ganhamos!