

Utilize bem a energia na sua casa

- Reduza os custos e contribua para proteger o ambiente -

Frigoríficos/Arcas Congeladoras

- Na compra de um frigorífico ou arca congeladora, dê preferência aos **equipamentos mais eficientes** (classe energética A ou B), pois consomem menos.
- Evite as aberturas frequentes** do frigorífico/arca congeladora e não deixe a porta aberta muito tempo.
- Não guarde comida quente** no frigorífico/arca congeladora.
- Não encha demasiado** o frigorífico/arca congeladora.
- Evite** colocar o frigorífico/arca congeladora próximo de janelas com sol, fornos, fogões e outras fontes de calor.
- Descongele pelo menos uma vez por ano o congelador**, para evitar a acumulação de gelo no seu interior, o que aumenta o consumo de energia.
- Afaste o frigorífico/arca congeladora** cerca de 5 cm da parede e mantenha a grelha limpa e sem obstáculos à circulação do ar.
- Verifique se as **portas do frigorífico/arca congeladora** vedam bem – substitua as borrachas vedantes estragadas e corrija as portas desalinhasadas.

Preparação de Refeições

- Mantenha a panela tapada enquanto cozinha** e baixe a chama ao mínimo necessário.
- A chama ou a placa eléctrica não deve ser maior que a base da panela**, para evitar desperdícios.
- Ao aquecer água, **aqueça apenas a quantidade de que necessita**, pois desperdiçar água quente é desperdiçar energia.
- Quando adquirir novas panelas**, prefira as que têm fundo térmico e que permitam cozinhar com pouca água.
- Sempre que possível, **utilize a panela de pressão** – as panelas de pressão cozem os alimentos em menos tempo e com menores consumos de energia.
- Desligue o fogão/forno um pouco antes de os alimentos estarem cozinhados**, para aproveitar o calor existente enquanto finaliza o processo de cozedura.
- Para aquecer a comida, utilize o **microondas**.

Iluminação

- Não deixe as luzes ligadas** quando não há necessidade.
- Aproveite bem a luz natural através das janelas** – a luz do dia é a melhor iluminação para a sua casa e é gratuita.
- Não utilize lâmpadas com potência excessiva** – seleccione as lâmpadas adequadas às necessidades do local e ao tipo de utilização pretendida.
- Na compra de candeeiros, tenha em atenção que os obstáculos à passagem da luz obrigam ao uso de lâmpadas de maior potência, com o consequente maior consumo de energia.
- Adquira de preferência **lâmpadas fluorescentes compactas** ou **fluorescentes tubulares**, que, embora mais caras, **consomem 5 vezes menos energia e duram 8 a 10 vezes mais** que as lâmpadas incandescentes.

Máquinas de Lavar e Secar Roupa

- Na aquisição de máquinas de lavar e/ou de secar roupa, **prefira as máquinas mais eficientes** (classe energética A ou B).
- Utilize a máquina de lavar roupa quando estiver cheia** – o consumo de energia para meia máquina é praticamente o mesmo que para uma máquina completa.
- Escolha a temperatura mínima** necessária para uma boa lavagem – o aquecimento da água é o que consome mais energia e existem detergentes que lavam eficazmente a 40°C.
- Utilize **detergentes de pré-lavagem** aplicados directamente nas zonas mais sujas da roupa, em vez de programas muito intensos com temperaturas elevadas.
- Escolha, sempre que possível, **programas de lavagem económicos** – utilize os programas mais longos apenas para a roupa muito suja.
- Utilize as **máquinas de secar roupa** apenas quando não for possível secar ao ar livre.
- Se utilizar a máquina de secar, **centrifugue bem a roupa na máquina de lavar** para retirar o excesso de água.



Agência Regional da Energia e Ambiente da Região Autónoma da Madeira

ERAMAC (MAC/4.3/C1) - Projecto desenvolvido pela AREAM e co-financiado pela UE – INTERREG IIIB AMC, FEDER – e pela Vice-Presidência do Governo Regional da Madeira, com a colaboração da Direcção Regional do Comércio, Indústria e Energia, e da Empresa de Electricidade da Madeira, SA.



VICE-PRESIDÊNCIA
GOVERNO REGIONAL DA MADEIRA

