



UTILIZE BEM A ENERGIA EM CASA

POUPA DINHEIRO
E CUIDA DO AMBIENTE



Conservação de alimentos (frigorífico e arca congeladora)

- Adquira frigoríficos e arcas congeladoras eficientes (classe A ou superior) e com capacidade adequada às suas necessidades.
- Não encha demasiado o frigorífico e arca congeladora.
- Evite a abertura frequente do frigorífico e arca congeladora – retire tudo o que precisa de uma só vez e não deixe a porta aberta durante muito tempo.
- Remova o gelo acumulado pelo menos uma vez por ano.
- Mantenha a grelha do frigorífico ou arca congeladora limpa e afastada da parede, sem obstáculos à circulação do ar.
- Verifique se as portas do frigorífico e da arca congeladora vedam corretamente – substitua as borrachas vedantes estragadas e corrija as portas desalinhadas.
- As temperaturas recomendadas são de 5°C para o frigorífico e -15°C para o congelador.
- Descongele os alimentos no frigorífico – o frio da descongelação ajuda a arrefecer o frigorífico, poupando energia.

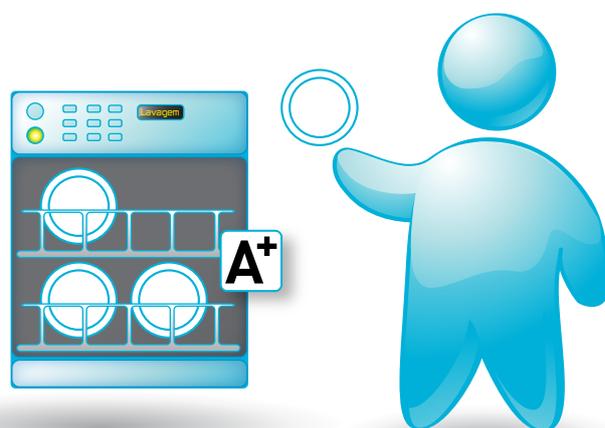
Lavagem e tratamento de roupa



- Lave a roupa à mão quando é em pouca quantidade, utilizando um tanque ou outro recipiente com água e detergente em vez de utilizar água corrente durante a lavagem.
- Adquira máquinas de lavar e de secar eficientes (classe A ou superior) e com capacidade adequada às suas necessidades.
- Utilize a máquina sempre com carga completa.
- Utilize detergentes para lavagem a baixa temperatura e escolha programas mais económicos – utilize os programas mais intensivos e longos apenas para a roupa muito suja.
- Utilize detergentes de pré-lavagem aplicados diretamente nas zonas mais sujas da roupa, em vez de programas longos com temperaturas elevadas.
- Use produtos anticalcário e limpe regularmente o filtro das máquinas.
- Se possui painéis solares térmicos, ligue a máquina de lavar roupa à rede de água quente (se esta tiver entradas separadas de água fria e água quente).

Lavagem de louça

- Lave a louça à mão quando é em pouca quantidade, utilizando um recipiente com água e detergente em vez de utilizar água corrente durante a lavagem.
- Adquira uma máquina de lavar louça eficiente (classe A ou superior) e com capacidade adequada às suas necessidades.
- Utilize a máquina somente quando esta estiver cheia.
- Utilize detergentes para lavagem a baixa temperatura e escolha programas mais económicos (com temperatura mais baixa).
- Se passar a louça por água antes de colocar na máquina, utilize água fria e uma escova para retirar os restos de comida.
- Utilize sal e abrillantador e limpe regularmente o filtro da máquina.
- Se possui painéis solares térmicos para aquecimento de água, ligue a máquina de lavar louça à rede de água quente.

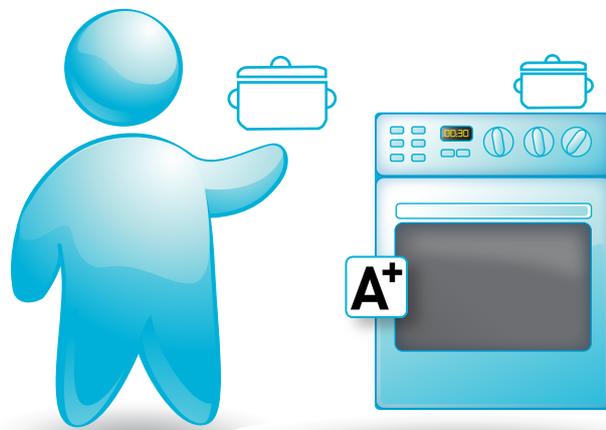


Audiovisual e informática

- Compre equipamentos com sistemas de poupança de energia (etiqueta Energy Star) e com classe energética A ou superior.
- Não deixe os aparelhos ligados quando não estão a ser usados.
- Não deixe os equipamentos em modo de espera (*standby*) – no caso de equipamentos com baterias, como computadores portáteis e telemóveis, desligue-os da ficha.
- Utilize uma ficha múltipla com interruptor on/off, de preferência sem lâmpada – torna-se mais fácil e cómodo desligar todos os aparelhos que estejam em utilização simultânea.
- Se precisar de se ausentar por um período de tempo curto, coloque o computador em modo de suspensão e desligue o ecrã.



Cozinha

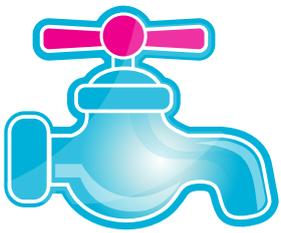


- Adquira equipamentos de cozinha eficientes e com capacidade adequada às suas necessidades.
- Ao preparar uma refeição, utilize preferencialmente os equipamentos mais eficientes, como o micro-ondas e a placa de indução.
- Utilize a fonte de calor (chama ou disco elétrico) adequada ao tamanho da base da panela.
- Mantenha a panela tapada enquanto cozinha e baixe a potência ao mínimo necessário depois de atingir a fervura – manter potências elevadas aumenta a evaporação da água, mas não reduz o tempo de cozedura.
- Utilize a quantidade mínima necessária de água – a cozedura é mais rápida e consome menos energia.
- Desligue o fogão um pouco antes de os alimentos estarem completamente cozinhados – o calor existente finaliza o processo de cozedura.
- Não abra o forno nem destape a panela desnecessariamente – cada vez que o faz, perde energia acumulada no seu interior.
- Quando prepara uma refeição no forno, procure cozinhar o máximo de alimentos possível e desligue o forno um pouco antes de acabar de cozinhar.



Iluminação

- Aproveite ao máximo a luz natural através das janelas – a luz do dia é a melhor iluminação para a sua casa e é gratuita.
- Prefira cores claras nas paredes, tetos e cortinados da sua casa – aproveita melhor a iluminação natural e pode reduzir a necessidade de iluminação artificial.
- Não deixe a iluminação ligada em divisões da casa que não estão a ser utilizadas.
- Selecione lâmpadas com potência adequada às necessidades do local e ao tipo de utilização pretendida.
- Mantenha limpas as lâmpadas e respetivas luminárias (difusores e refletores) para manter o nível necessário de luminosidade.
- Na compra de candeeiros, tenha em atenção que os obstáculos à passagem da luz obrigam ao uso de lâmpadas de maior consumo de energia.
- Utilize reguladores de fluxo luminoso em salas e quartos de dormir.
- Utilize sensores de movimento em garagens e zonas de circulação.
- Reduza ao mínimo a iluminação exterior.



Água quente

- Instale painéis solares térmicos para o aquecimento de água.
- Verifique periodicamente se os acumuladores e as tubagens de distribuição de água quente estão bem isolados e mantenha os painéis limpos.
- Escolha termoacumuladores com maior espessura de isolamento térmico e com a capacidade adequada às suas necessidades.
- Instale reguladores de temperatura com termostato nas torneiras dos duches para evitar o desperdício de água quente.
- Opte por duches em vez de banhos de imersão.
- Feche a torneira enquanto não necessita de água, ao escovar os dentes, barbear e ensaboar.
- Elimine as fugas de água nas torneiras, autoclismos e chuveiros.
- Utilize reguladores de caudal nas torneiras e chuveiros, e opte por autoclismos com dupla descarga.

Climatização

- Se construir ou reabilitar uma habitação, utilize isolamento térmico nas fachadas e coberturas, e ganhe no conforto e na redução de despesas com energia.
- Instale vidros duplos, de preferência com caixilharias de corte térmico.
- Opte por cores claras no interior e no exterior da habitação – tem menos ganhos de calor no verão e menos perdas no inverno.
- Na aquisição de um sistema de climatização, aconselhe-se com profissionais qualificados a fim de encontrar as soluções mais eficientes e adequadas às suas necessidades.
- No inverno, areje a casa no período de maior calor ou de manhã – abra completamente as portas e janelas durante 5 a 10 minutos para minimizar as perdas de calor.
- No verão, areje a casa quando a temperatura exterior for mais baixa, de preferência de manhã ou à noite, para arrefecer o interior.
- No inverno, mantenha a proteção solar aberta durante o dia e os envidraçados fechados para aquecer a casa.
- No verão, mantenha a proteção solar fechada durante o dia.
- No inverno, feche as cortinas durante a noite para evitar perdas de calor por radiação.
- Ligue o aquecimento ou arrefecimento só após ter arejado a casa e fechado as janelas.
- Mantenha o aquecimento ou arrefecimento desligado quando não estiver em casa.
- Evite o aquecimento ou arrefecimento excessivo – não selecione temperaturas inferiores a 22°C no verão, nem superiores a 20°C no inverno.
- Faça regularmente a manutenção dos equipamentos de climatização para assegurar a sua eficiência e a qualidade do ar interior da habitação.
- Feche as portas da divisão ao aquecer ou arrefecer para evitar transferências de calor com outros espaços não ocupados.



Transportes

- Nas suas deslocações prefira andar a pé, de bicicleta ou de transportes públicos coletivos.
- Ao adquirir um automóvel, prefira soluções com menor consumo de energia e emissões de CO₂ – os veículos elétricos (automóveis ou motocicletas) têm maior eficiência em circuitos urbanos e em estrada, e podem recuperar energia nas descidas e travagens.
- Evite utilizar o automóvel em percursos que pode realizar a pé ou de bicicleta.
- Partilhe o automóvel com familiares e amigos.
- Verifique com frequência se a pressão dos pneus é a recomendada e faça revisões periódicas ao seu automóvel.
- Evite abrir as janelas quando estiver a conduzir com velocidade mais elevada.
- Utilize o ar condicionado apenas nos dias mais quentes.
- Retire os acessórios exteriores do automóvel que possam aumentar a resistência à passagem do ar sempre que não estejam a ser necessários.
- Evite circular com carga desnecessária.
- Ligue o motor sem pressionar o acelerador – no caso de um automóvel a gasolina, pode iniciar de imediato a marcha; no caso de um automóvel a gasóleo, aguarde apenas alguns segundos antes de iniciar a marcha.
- Circule sempre com a posição mais elevada possível da caixa de velocidades e a baixas rotações – nos motores a gasolina, troque de mudança entre as 2000 e 2500 rpm; nos motores a gasóleo entre as 1500 e 2000 rpm.
- Mantenha a velocidade o mais constante possível – evite acelerações ou travagens bruscas e velocidades excessivas (o consumo aumenta consideravelmente em fase de aceleração e acima de 80 a 90 km/h).
- Evite acelerar nas descidas, mantendo o veículo engrenado numa mudança adequada.
- Desligue o motor mesmo em paragens curtas.



Contactos

AREAM, Edifício Madeira Tecnopolo
9020-105 Funchal, Portugal

Tel: +351-291723300

Fax: +351-291720033

E-mail: aream@aream.pt

Facebook: <http://facebook.com/aream.pt>

<http://www.arem.pt>

