

**CONSELHOS
PRÁTICOS
PARA UMA
UTILIZAÇÃO
RACIONAL
DA ENERGIA**

1



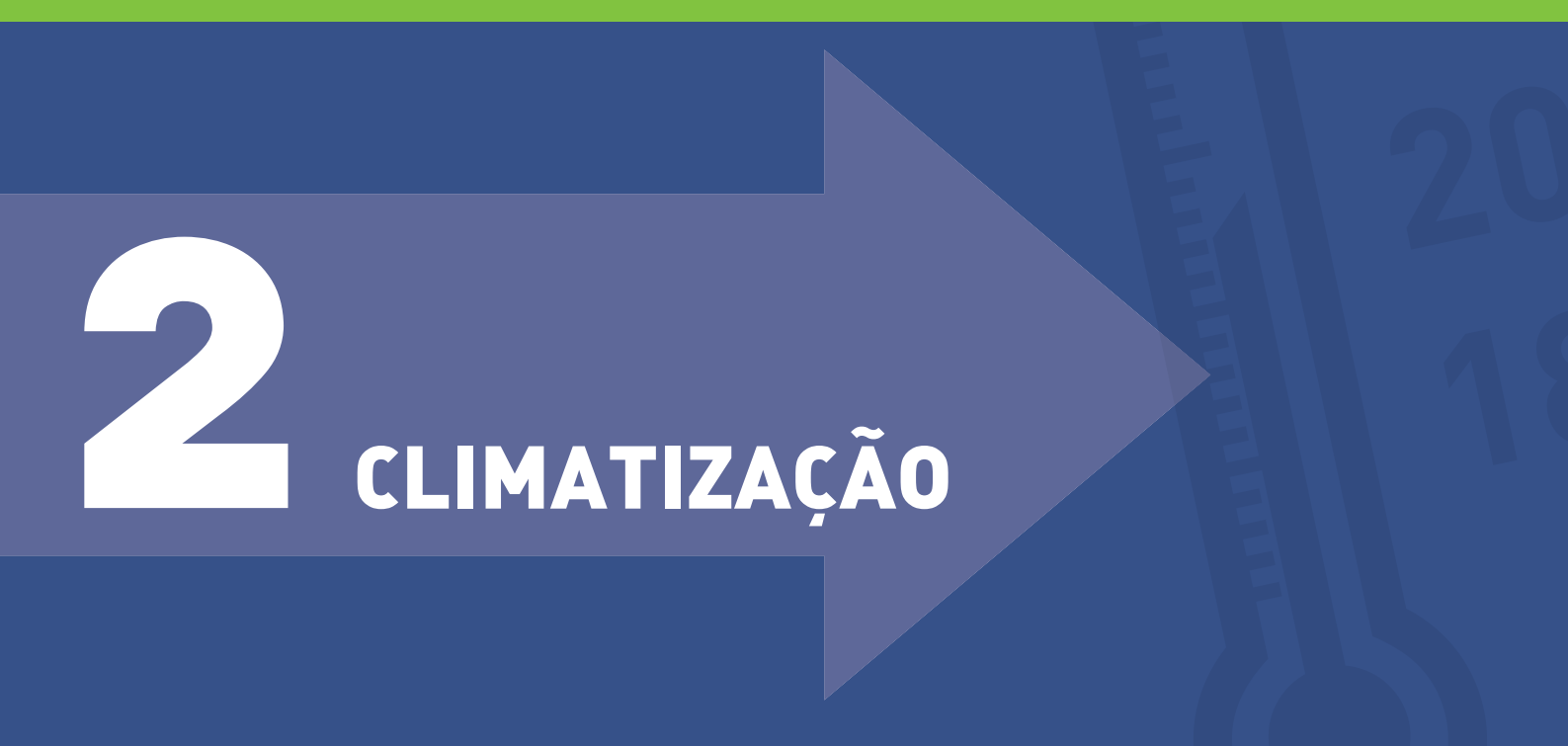
ISOLAMENTO

A primeira regra para poupar energia em casa é o isolamento. Para poupar energia na climatização deve antes de mais proceder ao **correcto isolamento da sua casa** em relação ao exterior, para que a energia se conserve no interior:

Isolar paredes e tecto pode reduzir até 30% do consumo em energia;

Isolar janelas e portas reduz cerca de 5% do consumo em energia. Deve-se calafetar as juntas e os batentes para que não se verifiquem perdas de energia para o exterior;

Instalar vidros duplos reduz em cerca de 10% o consumo em energia, além de reduzir bastante o ruído proveniente do exterior.



2

CLIMATIZAÇÃO

Instale no seu sistema de aquecimento um dispositivo para regular de forma automática a temperatura desejada e os períodos de funcionamento (**termóstato, relógio programável**, ou outro). Desta forma irá gastar apenas a energia que precisa para as suas necessidades.

Deve **regular o sistema de aquecimento para uma temperatura média ambiente de 18 a 20° C**, sendo esta temperatura suficiente para estar confortável (lembre-se que um grau a menos na temperatura ambiente equivale a uma economia de 5%).

Se a sua casa tiver uma **lareira**, lembre-se que os **recuperadores de calor** a tornam muito mais eficiente.

Os **acumuladores de calor** são uma boa opção para consumir **energia eléctrica a tarifas reduzidas (tarifa bi-horária)**, uma vez que estes aparelhos acumulam energia durante a noite para a libertarem gradualmente durante o dia.

Quando comprar um aparelho, procure a **etiqueta energética** ou peça informações sobre a sua **eficiência energética**, optando pelo **mais eficiente**.

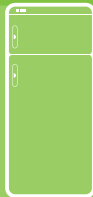
Faça regularmente a **manutenção periódica** aos seus **equipamentos**, assegurando o seu correcto funcionamento, evitando perdas desnecessárias de energia.

Deve ter o cuidado de **não tapar os ventiladores** (pequenas janelas superiores), para que possa fazer uma renovação do ar ambiente. Se estes não existirem, deve abrir-se uma janela, de vez em quando. Este cuidado deve ser redobrado em **espaços pequenos e aquecidos com braseiras** ou lareiras e termo-ventiladores (aquecedores).



ELECTRODOMÉSTICOS

3



FRIGORÍFICO

Este electrodoméstico está **sempre a consumir energia**, mas podemos reduzir o seu consumo através de alguns cuidados:

Na **aquisição**: ao comprar um frigorífico, ter em atenção a **etiqueta energética** (ajuda a escolher o equipamento mais eficiente).

Na **localização**: deve ser colocado em **local fresco, ventilado, longe do fogão** e dos aquecedores e onde não incida directamente o Sol; a grelha traseira deve ficar afastada da parede (cerca de 5 cm).

Na **utilização**: **evitar abrir a porta muitas vezes** ou **guardar alimentos e líquidos quentes** (exige uma carga maior para retirar o calor); **regular a temperatura** para impedir a formação de gelo no interior do frigorífico ou uma camada muito espessa no congelador.

Na **manutenção**: deve efectuar **manutenções periódicas** (descongelar, limpar a grelha e verificar a borracha de vedação da porta).



MÁQUINAS DE LAVAR E SECAR

A máquina de lavar gasta **90% do consumo** de energia para **aquecer a água**. Deve lavar-se, sempre que possível, a **baixas temperaturas** e a **plena carga** para reduzir o seu consumo. Na secagem, deve-se **evitar a centrifugação** e **aproveitar o Sol**, sempre que possível.



Deve instalar um **relógio programável** para poder ligar as máquinas em horário económico (**tarifa bi-horária**).

Deve mais uma vez ter em atenção a **etiqueta energética** na escolha do aparelho e efectuar **manutenções periódicas**.



FOGÕES, PLACAS DE GÁS E FORNOS

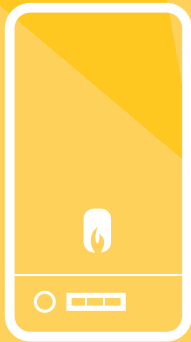
Ao **confeccionar os alimentos**, a **chama não deve ultrapassar a base do recipiente**, para que o aproveitamento de calor seja máximo. **Forno**: deve regular o forno para a temperatura desejada e **desligá-lo um pouco antes do tempo recomendado**, visto a temperatura ainda se manter por alguns minutos, poupando desta forma energia.



Deve **evitar abrir a porta** do forno durante a cozedura.

4 AQUECIMENTO DAS ÁGUAS SANITÁRIAS



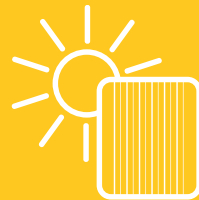


Deve verificar se o **sistema de aquecimento de águas** que possui é adequado às suas necessidades em termos de **potência e capacidade**.

O equipamento utilizado no aquecimento das águas, quer seja **caldeira, esquentador ou termoacumulador**, deve estar regulado para a **temperatura mínima** que lhe permita uma **utilização confortável**, evitando situações de sobreaquecimento. No caso dos termoacumuladores, 60° a 70° C é suficiente para uma utilização confortável.

Deve **evitar abrir muito a água fria** podendo obter a temperatura ideal **reduzindo o nível de aquecimento**, economizando energia (por exemplo, se tiver um esquentador, pode fazê-lo regulando o fluxo de gás e o caudal de água).

Por outro lado, deve considerar a **instalação de colectores solares térmicos** para o aproveitamento da **energia solar**, podendo e devendo este equipamento ser complementado com o actual sistema de aquecimento de águas que tem instalado. A utilização dos colectores solares **reduz substancialmente o consumo de gás ou electricidade**, podendo atingir valores máximos de redução da ordem dos **80%**.





5

ILUMINAÇÃO



Deve substituir as lâmpadas incandescentes normais por lâmpadas de baixo consumo energético, desde que seja possível a sua instalação.

Utilize lâmpadas compactas fluorescentes (LCF): duram cerca de 8 vezes mais e consomem menos cerca de 80% de energia eléctrica que as lâmpadas incandescentes normais.

Deve sempre apagar as luzes quando já não precisar delas: a instalação de detectores de presença que desligam as luzes sempre que uma sala está desocupada são uma boa forma de evitar deixar as luzes ligadas.

Deve utilizar, sempre que possível, a iluminação natural. Estará a poupar electricidade.

Para a iluminação exterior da sua casa, utilize lâmpadas com sensores de luminosidade que acendem automaticamente quando escurece e apagam quando a claridade aumenta.

A substituição da iluminação de tecto por iluminação mais directa (candeeiros em secretárias de trabalho, etc.) leva normalmente à redução do consumo de electricidade, devendo utilizar, sempre que possível, apenas uma lâmpada em vez de várias.

Deve pintar as divisões da casa com cores claras aumentando assim a luminosidade (as tintas escuras absorvem a luz enquanto que as claras a reflectem).





6

COMPUTADOR, TELEVISÃO E APARELHAGEM DE SOM



COMPUTADOR

Deve activar e regular as definições de poupança de energia do seu computador (**gestão de energia mínima recomendado**).

Não deve deixar o computador ligado todo o dia sem ser utilizado.



TELEVISÃO E APARELHAGEM DE SOM

Não deve deixá-los em "stand-by" quando não são utilizados por longos períodos de tempo; mesmo em "stand-by" existe consumo de energia. O mesmo se aplica para os **carregadores dos telemóveis** que mesmo quando não estão em carga apresentam consumo de energia, devendo portanto **desligá-los da tomada**.



7

CONSUMO DE ÁGUA



Deve ter em atenção que os banhos de imersão consomem muito mais água que os duches, devendo **optar por tomar um duche** sempre que for possível.

Ao lavar os dentes, deve **utilizar um copo** para evitar ter a torneira sempre ligada.

Se tiver hipótese de escolher o autoclismo a instalar na sua casa de banho, deve optar por um que tenha a possibilidade de **travar a descarga (com stop)**, poupando assim em cada descarga.

Se vive numa casa com jardim, deve **regar sempre em horas de menor calor** para evitar que haja evaporação da água. Deve também utilizar **sistemas de rega gota-a-gota**, poupando desta forma muita água.

LEMBRE-SE QUE PARA TER ÁGUA NA SUA TORNEIRA É PRECISO ENERGIA PARA A SUA CAPTAÇÃO E DISTRIBUIÇÃO.



Enerdura

Agência Regional de Energia da Alta Estremadura



save · agência

Edifício Maringá, n.º 221
Torre 2, 2.º Andar
2400-118 LEIRIA
Tel. 244 811 133
Fax. 244 822 796

enerdura@enerdura.pt
www.enerdura.pt