



GreenWorld

Dicas para poupar energia em casa

www.greenworld.pt





GreenWorld

boas práticas

A utilização eficiente da energia está na ordem do dia, com vantagens económicas e poupando assim o planeta. É urgente uma mudança de hábitos, algo que se consegue realizar com pequenas adaptações no dia-a-dia, alcançando os mesmos resultados, mas de uma maneira mais eficiente.

As dicas apresentadas representam um caminho para a eficiência de diversas maneiras, seja energética/hídrica, bem como de conforto térmico, preparação de alimentos ou otimização na utilização de equipamentos e iluminação.

As dicas para poupar energia em casa pretendem ser uma ferramenta útil com utilização diária, que permitem minimizar os consumos, efetuar poupanças reais e diminuir a nossa pegada ecológica, num planeta que necessita cada vez mais da nossa atenção.



Para um mundo mais sustentável, eis as **40 dicas** para utilizar na sua casa no dia-a-dia

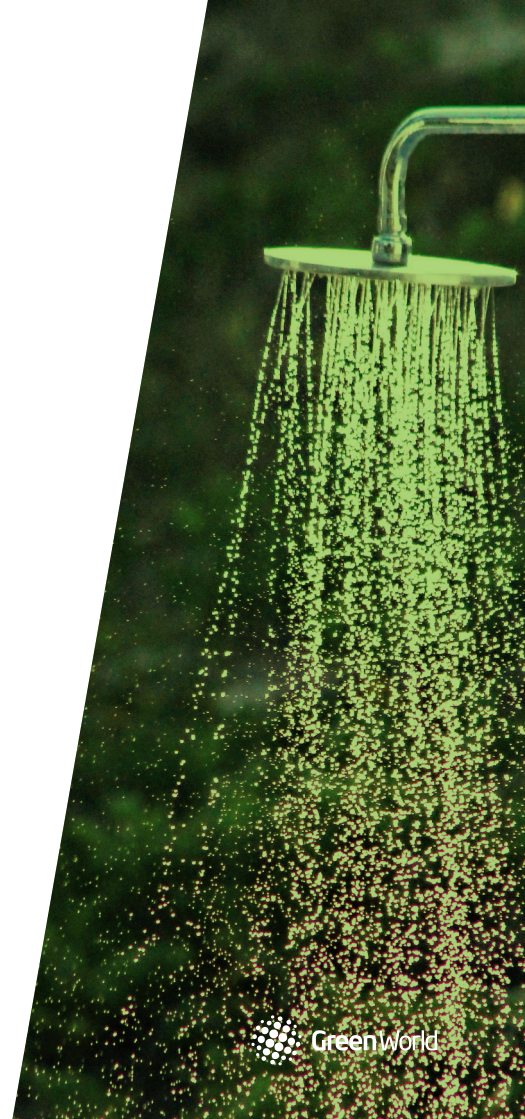
- 1 Substituição de lâmpadas convencionais por LED;
- 2 Ter apontamentos de iluminação em vez de iluminar em excesso todos os espaços;
- 3 Evitar ter a iluminação ligada em espaços que não estão ocupados no momento;
- 4 Ter o tarifário de energia elétrica adequado às suas necessidades, dando preferência às tarifas bi-horárias;
- 5 Dar preferência a abat-jours claros e pouco opacos porque diminuem a necessidade de utilizar lâmpadas mais potentes;
- 6 Instalar sensores de movimento em zonas de passagem como garagens ou arrumos;
- 7 Instalar um recuperador de calor na lareira;
- 8 Isolar as janelas e portas;



- 9 Arejar a casa durante o dia no inverno e durante a noite no verão;
- 10 Manter os estores e cortinas corridas durante os períodos de maior calor no verão;
- 11 Preferir janelas com vidros duplos e caixilharia em pvc;
- 12 Sempre que possível, instalar coletores solares e painéis fotovoltaicos;
- 13 Evitar o stand-by, usando extensões de ligações múltiplas com um interruptor que permite desligar vários eletrodomésticos em simultâneo, evitando esquecimentos (exemplo, em períodos de férias);
- 14 Escolha um sistema de ar condicionado com sistema "inverter" e COP elevado, pois são os mais eficientes no desempenho e na poupança de energia;
- 15 Climatizar apenas as zonas que são habitadas;
- 16 Adequar as roupas utilizadas mediante a temperatura ambiente, evitando a utilização dos equipamentos de aquecimento ou arrefecimento;



- 17 Optar por equipamentos informáticos com a designação de Energy Star;
- 18 Utilizar torneiras e chuveiros mais eficientes, que reduzam os caudais;
- 19 Paredes e tetos de cores claras refletem a luz diminuindo a necessidade de iluminação artificial;
- 20 Isolar, sempre que possível, as superfícies em contacto com o exterior ou com zonas não habitadas;
- 21 Forrar o fogão com papel de alumínio para uma diminuição da utilização de gás;
- 22 Comprar eletrodomésticos de classe A++ ou superior;
- 23 Utilizar relógios de tomada para programar o horário em que certos equipamentos deverão funcionar;
- 24 Desligar a caldeira ou esquentador sempre que se ausente por um longo período de tempo;





- 25 Preferir secar a roupa ao ar livre;
- 26 Não colocar alimentos quentes no frigorífico;
- 27 Planear o que tem para retirar/colocar no frigorífico e fazê-lo de uma só vez;
- 28 Desligar o forno/fogão uns minutos antes dos alimentos estarem no ponto pretendido, dado que o calor se mantém durante algum tempo;
- 29 Adequar o tamanho das panelas ao bico do fogão, estas não devem ter uma base inferior ao bico do fogão;
- 30 O uso da panela de pressão ajuda a poupar energia;
- 31 Sempre que possível, cozinhar com as panelas e tachos tapados de forma a manter o calor;
- 32 Não deixar acumular gelo nos congeladores e arcas frigoríficas e se possível optar pela tecnologia "no frost";
- 33 Utilizar as máquinas de lavar loiça, lavar roupa e de secar roupa na sua máxima capacidade;

- 34 Na máquina de lavar loiça, mantenha sempre cheios os depósitos de abrillantador e sal, pois reduzem o consumo de energia na lavagem e secagem, respetivamente;
- 35 Adequar a temperatura de lavagem de acordo com as necessidades, quanto menor for a temperatura menor é o gasto energético;
- 36 Acumular a roupa que necessita de engomar evitando estar a ligar o ferro de engomar apenas para uma ou duas peças;
- 37 Verificar o isolamento das portas do frigorífico e congeladores de forma a não estar a desperdiçar energia;
- 38 Evitar que o frigorífico, congelador e arcas frigoríficas estejam em locais quentes (perto de fornos, fogões ou esquentadores) ou que recebam diretamente os raios de sol;
- 39 Regular a temperatura do termóstato do frigorífico para cerca de 5°C e a zona de refrigeração dos compartimentos de congelação entre os -15°C os -18°C;
- 40 Ter cerca de 5cm de distância entre a parede e a parte traseira dos frigoríficos, arcas e congeladores;





GreenWorld

SEDE

Avenida de Santiago
Bloco nº 9, 1º Esq
7500-200
Vila Nova Santo André

LISBOA

Portela Business Center,
Estrada da Portela Nº5,
Piso 2 Escritório 10,
2790-124 Carnaxide

MARROCOS

Immeuble Mathis
571 Soussi – Bloc A 2ème étage
Avenue Mohamed VI
10000, Rabat

www.greenworld.pt
Telf.: (+351) 217 158 700
geral@greenworld.pt

