

Dicas para poupar energia

Doméstico



ERSE

ENTIDADE REGULADORA
DOS SERVIÇOS ENERGÉTICOS

Eficiência energética:

- Poupar energia, utilizá-la de forma eficiente e inteligente, para conseguir mais, com menos.

Importância da eficiência energética:

- Redução da factura de energia.
- Redução das emissões de gases com efeitos de estufa.
- Redução da dependência dos combustíveis fósseis.

Iluminação:

- Desligar todas as luzes que se encontram acesas desnecessariamente, maximizando a utilização da luz solar.
- Pintar as paredes e os tectos com cores claras, que reflectem melhor a luz, reduzindo a necessidade de iluminação artificial.
- Evitar abat-jours muito opacos, já que obrigam a utilização desnecessária de lâmpadas mais potentes.
- Utilizar lâmpadas fluorescentes (tubulares ou compactas). Uma lâmpada convencional de 100W proporciona a mesma luz que uma lâmpada de baixo consumo de 20W (poupa 3 euros por ano por cada hora diária de utilização).
- Instalar sensores de movimento nos locais de passagem, como por exemplo garagens e vestíbulos.

Climatização:

- No Verão, utilizar estores exteriores, reduzindo a necessidade de refrigeração condicionada. Evitar também a entrada de raios solares directos durante o dia e facilitar a ventilação natural durante a noite, abrindo as janelas em lados opostos da casa.
- No Inverno, maximizar a exposição solar de forma a reduzir a necessidade de aquecimento e a utilização de iluminação artificial, levantando os estores e abrindo os cortinados.
- Fechar e calafetar devidamente portas e janelas.
- Ter o equipamento de ar condicionado regulado para uma temperatura adequada às condições externas (22°C no Inverno e 24°C no Verão).
- Ao comprar um aparelho de climatização verifique o isolamento da sua casa e escolha um equipamento com potência adequada.
- Evitar climatizar zonas da casa que não estão habitadas.
- Escolher vestuário adequado à estação do ano, mesmo dentro de casa.

Electrodomésticos:

- Utilize sempre que possível electrodomésticos com etiqueta energética da classe A+ ou A++.
- Utilizar computadores e monitores com a designação ENERGY STAR.
- Desligar os aparelhos no interruptor em vez de os deixar em stand by. Ligar alguns equipamentos (TV, vídeo, DVD, equipamento de som,...) a uma extensão de ligação múltipla com interruptor.
- Optimizar o uso dos equipamentos (aproveitar o calor residual do ferro para passar roupa, na torradeira fazer sempre duas torradas...).

Frigoríficos e Combinados (1/2):

- Opte por um equipamento com etiqueta energética da classe A+ ou A++ e que vá de encontro às suas necessidades (tamanho do agregado familiar, periodicidade das compras e volume de congelação e refrigeração).
- Colocar em local fresco e ventilado e longe de possíveis fontes de calor (fogão, forno e luz solar).
- Regular o termóstato de forma a manter uma temperatura de 5° no compartimento de refrigeração e de -18° no compartimento de congelação.
- Descongelar antes que a capa de gelo alcance os 3mm de espessura (conseguirá poupanças de energia de cerca de 30%).
- Limpar uma vez por ano a parte traseira do equipamento e afastar a grelha traseira do equipamento cerca de 5 cm da parede.
- Verificar periodicamente o estado das borrachas de vedação que permitem o correcto fecho da porta do equipamento.

Frigoríficos e Combinados (2/2):

- Abrir a porta o menos possível e fechar assim que possível.
- Em caso de ausências prolongadas o equipamento deverá ser esvaziado e desligado.
- Descongelar os alimentos transferindo-os do congelador para o frigorífico.
- Não encher demasiado o frigorífico, para que o ar possa circular livremente entre os alimentos.
- Manter os alimentos bem tapados, de modo a diminuir a libertação de humidade, evitando que o compressor gaste mais energia.
- Deixe arrefecer os alimentos antes de os colocar no frigorífico.

Máquina de lavar a loiça:

- Opte por um equipamento com etiqueta energética da classe A+ ou A++.
- Programar, se possível, os programas de lavagem para períodos nocturnos. Esta situação será ainda mais vantajosa se tiver um ciclo de contagem bi-horário ou tri-horário.
- Utilizar um programa económico e de baixa temperatura.
- Lavar com a carga máxima indicada pelo fabricante do equipamento.
- Manter os filtros sempre limpos.
- Mantenha sempre cheios os depósitos de sal e abrillantador pois reduzem o consumo de energia na lavagem e secagem da loiça.

Máquina de lavar e/ou secar a roupa:

- Opte por um equipamento com etiqueta energética da classe A+ ou A++.
- Adquirir equipamentos bitérmicos (puxadas de água independentes: uma para a água fria e outra para a água quente) que utilizam a água pré-aquecida por outras fontes mais eficientes (esquentador ou caldeira a gás).
- Trabalhar sempre com a carga máxima, poupando água e energia.
- Evitar a pré-lavagem e utilizar os programas de baixa temperatura, excepto quando a roupa está muito suja.
- Centrifugar gasta muito menos energia para secar a roupa do que utilizar a opção de secagem.
- Sempre que possível opte por secar a roupa ao ar livre.
- Programar, se possível, os programas de lavagem e/ou secagem para períodos nocturnos. Esta situação será ainda mais vantajosa se tiver um ciclo de contagem bi-horário ou tri-horário.
- Manter o filtro sempre limpo.

Forno e Fogão (1/2):

- No forno utilizar preferencialmente recipientes de cerâmica ou vidro, que permitem cozinhar os alimentos com temperaturas mais baixas.
- Só abrir forno se necessário. Cada vez que o abre está a ter uma perda energética de pelo menos 20%.
- Aproveitar ao máximo a capacidade do forno, cozinhando de uma vez só o maior número de alimentos.
- Não é necessário aquecer previamente o forno para cozinhados superiores a 1 hora.
- Apagar o forno um pouco antes de finalizar a confecção: o calor residual será suficiente para acabar o processo.
- Manter o forno limpo de forma a que o calor de reflecta melhor, consumindo menos energia.

Forno e Fogão (2/2):

- Verificar se a porta do forno veda bem, substituindo as juntas e borrachas de vedação sempre que necessário.
- Utilizar a panela de pressão na confecção dos alimentos, o que permite a redução do tempo de confecção dos alimentos.
- Descongelar os alimentos um pouco antes de os cozinhar.
- Manter os recipientes tapados enquanto cozinha.
- Certificar-se que a placa eléctrica ou bico do fogão não é maior do que a base do recipiente.

Micro-ondas:

- Utilizar o micro-ondas para cozinhar pequenas refeições.
- Descongelar os alimentos ao natural, evitando utilizar este equipamento na função de descongelação.
- Utilizar suportes adequados que permitam aquecer dois pratos em simultâneo.
- Manter o interior do equipamento limpo

Ferro de engomar:

- Utilizar apenas quando houver grande quantidade de roupa para passar.
- Seleccionar a temperatura correcta para cada tecido, iniciando o trabalho com roupas que necessitam de temperatura mais elevada.
- Não deixar o ferro ligado se não o estiver a utilizar e desligá-lo um pouco antes de terminar de passar a roupa.

Termoacumulador e Esquentador:

- Escolher um termoacumulador adequado às necessidades do agregado familiar e instale-o perto dos pontos de consumo, isolando adequadamente as canalizações.
- Na utilização do esquentador tenha em atenção a libertação de monóxido de carbono, um gás altamente tóxico.
- Dar preferência aos aparelhos equipados com controlo de temperatura ou temporizador.
- Utilizar torneiras e chuveiros eficientes e reduzir o tempo dos duches.
- Desligar o equipamento quando vai de férias ou em caso de ausências prolongadas.

Isolamento da habitação:

- Instale um bom isolamento nas paredes, chão e tectos, através da utilização de materiais adequados para o efeito.
- Tenha em atenção os sótãos e as caves pois são espaços habitualmente menos cuidados onde é mais fácil a intervenção.
- Utilização de vidros duplos, reduzindo as necessidades de climatização e minimizando também o ruído exterior. Caso não seja possível poderá optar pela utilização de portadas ou estores exteriores.

Factura eléctrica:

- Verifique a sua factura eléctrica de electricidade: analise se a potência contratada é adequada ao consumo real da instalação ou se poderá reduzi-la.
- Verifique se os seus consumos privilegiam horários que beneficiam a utilização da tarifa bi-horária ou tri-horária, em que a energia é mais barata nas horas dos vazio e opte por este tipo de tarifas, em caso afirmativo.

**Todos podemos contribuir para reduzir
substancialmente os nossos consumos de
energia sem renunciar ao conforto!!**