

**VAMOS ADOPTAR NOVOS HÁBITOS
DE CONSUMO!**

**CONTRIBUIR PARA A PROTECÇÃO DO
MEIO AMBIENTE!**

REDUZIR O CONSUMO DE ENERGIA!

UTILIZE, SEMPRE
QUE POSSÍVEL,
LUZ NATURAL.

QUE LÂMPADA ESCOLHER?

AS LÂMPADAS FLUORESCENTES E AS
FLUORESCENTES COMPACTAS
EMITEM A MESMA LUZ QUE UMA LÂMPADA
INCANDESCENTE CONVENCIONAL, GASTANDO
MENOS 80% DE ENERGIA.

UTILIZANDO TECNOLOGIAS MAIS EFICIENTES
PODE USUFRUIR DO MÁXIMO CONFORTO,
**POUPANDO
ENERGIA.**

A **ETIQUETA ENERGÉTICA** PODE SER
ENCONTRADA NO EXTERIOR DA MAIOR PARTE
DOS ELECTRODOMÉSTICOS.

MAIS EFICIENTE



A letra indica a eficiência
energética do equipamento /
Veja a tabela
correspondente na coluna
ao lado

MENOS EFICIENTE

**DESLIGUE O CARREGADOR DO TELEMÓVEL DA
TOMADA QUANDO NÃO ESTÁ A SER UTILIZADO!**

É UM DESPERDÍCIO QUE NÃO CUSTA EVITAR!

EVITE OS MODOS DE STANDBY.

A MAIOR PARTE DAS VEZES O
EQUIPAMENTO É DEIXADO EM
STANDBY SEM NECESSIDADE!



- SE TEM MUITOS EQUIPAMENTOS LIGADOS NO MESMO LOCAL (COMPUTADOR, MONITOR, IMPRESSORA, ETC.), EQUACIONE A **COMPRA DE UMA EXTENSÃO COM UM INTERRUPTOR** (DE PREFERÊNCIA SEM LUZ).
- DESTA FORMA PODERÁ CORTAR A ALIMENTAÇÃO DE TODOS OS EQUIPAMENTOS DEPOIS DE OS DESLIGAR



STANDBY POWER

O **STANDBY POWER** É A ENERGIA CONSUMIDA PELOS VÁRIOS EQUIPAMENTOS QUANDO ESTES SE ENCONTRAM EM MODO DE STANDBY OU MESMO QUANDO ESTÃO DESLIGADOS!

FAÇA UMA UTILIZAÇÃO CORRECTA DOS EQUIPAMENTOS



FRIGORÍFICOS

- PENSE NO QUE VAI BUSCAR ANTES DE ABRIR O FRIGORÍFICO;
- EVITE DEIXAR A PORTA ABERTA DURANTE MAIS TEMPO QUE O NECESSÁRIO;
 - NÃO ENCHA DEMASIADO O FRIGORÍFICO;
 - NUNCA GUARDE ALIMENTOS QUENTES NO FRIGORÍFICO;
- REGULE A TEMPERATURA DE ACORDO COM A UTILIZAÇÃO QUE O APARELHO TERÁ;
- NÃO DEIXE ACUMULAR GELO NAS PAREDES DO CONGELADOR.



MÁQUINAS

- SE POSSÍVEL, UTILIZE AS MÁQUINAS APENAS QUANDO ESTIVEREM CHEIAS;
- SE NÃO FOR POSSÍVEL ENCHER AS MÁQUINAS, UTILIZE O PROGRAMA DE ½ CARGA;
- ESCOLHA O TIPO DE PROGRAMA MAIS ADEQUADO A CADA LAVAGEM.

REDUZIR O CONSUMO DE ENERGIA E COMBATER AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS

EM CASA

- USE A MÁQUINA DE LAVAR ROUPA NA CAPACIDADE MÁXIMA, OPTANDO PELA LAVAGEM EM ÁGUA FRIA. POUPARÁ ENERGIA E A ROUPA DURARÁ MAIS TEMPO!
- PREFIRA LÂMPADAS DE BAIXO CONSUMO. ESTAS UTILIZAM MENOS 80% DE ENERGIA E DURAM ATÉ OITO VEZES MAIS QUE AS LÂMPADAS COMUNS.

- NA ALTURA DE COMPRAR UM ELECTRODOMÉSTICO, CERTIFIQUE-SE DO NÍVEL DE ENERGIA E ÁGUA QUE DESPENDE, OPTANDO POR ELECTRODOMÉSTICOS CLASSIFICADOS COM A **CATEGORIA A**;
- **DESCONGELE O CONGELADOR** ANTES QUE A CAMADA DE GELO ATINJA **MAIS DE 3 MM DE ESPESSURA**: CONSEGUIRÁ ATINGIR POUPANÇAS ENERGÉTICAS ATÉ 30%.
- AJUSTE O TERMÓSTATO DO **FRIGORÍFICO** A UMA TEMPERATURA DE **6°C** E DO **CONGELADOR** A **18°C**;

NO TRABALHO

- **DESLIGUE O MONITOR DO COMPUTADOR DURANTE A PAUSA** PARA A REFEIÇÃO. PODERÁ PROGRAMAR PARA QUE SE DESLIGUE AUTOMATICAMENTE (BASTA QUE PROCURE ESTA FACILIDADE NAS OPÇÕES DE PROTECÇÃO DE ECRÃ). NÃO DEIXE O EQUIPAMENTO LIGADO NO FINAL DE CADA DIA DE TRABALHO;
- UTILIZE EQUIPAMENTOS DE BAIXO CONSUMO ENERGÉTICO;

- **APAGUE AS LUZES AO SAIR DO TRABALHO.**
- **NÃO ACENDA LUZES QUE NÃO SÃO NECESSÁRIAS.** PROCURE APROVEITAR A LUZ NATURAL O MÁXIMO POSSÍVEL;
- **RECICLE E REUTILIZE O PAPEL.** PROCURE IMPRIMIR E FOTOCOPIAR EM AMBOS OS LADOS DAS FOLHAS.

Escrito por Paula Seixas

Segunda, 16 Maio 2011 10:09 - atualizado em Segunda, 16 Maio 2011 10:49

Dia Mundial da Energia