

**VAMOS
ECONOMIZAR!**



GUIA

DE BOAS PRÁTICAS
NA UTILIZAÇÃO DE
ENERGIA E ÁGUA



AdEPorto – Agência de Energia do Porto

Associação privada sem fins lucrativos que atua no território da Área Metropolitana do Porto a Norte do Douro (AMP-ND).

As principais competências da AdEPorto centram-se na cooperação e prestação de apoio técnico, no domínio do diagnóstico de utilização de energia, da definição, implementação e desenvolvimento de estratégias e planos de ação de energia e ambiente, da promoção de tecnologias apropriadas ao uso eficiente da energia e recursos energéticos, do desenvolvimento, produção e aplicação de equipamentos e sistemas eficientes, bem como da disseminação de boas práticas entre os utilizadores de energia.



POPULAÇÃO > 1 MILHÃO
TERRITÓRIO > 800 km²

Fatura de Eletricidade

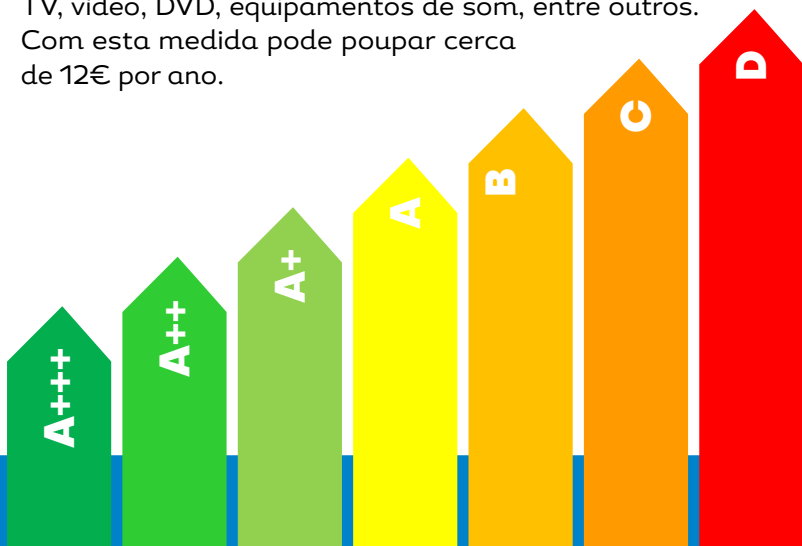


- Verifique a fatura de eletricidade: analise se a potência contratada é adequada à utilização real da instalação ou se poderá reduzi-la, diminuindo os custos fixos;
- Verifique se os consumos privilegiam horários que beneficiam com a utilização da tarifa bi-horária ou tri-horária, em que a eletricidade é mais barata nas horas de vazio e, em caso afirmativo, opte por este tipo de tarifa.

Equipamentos

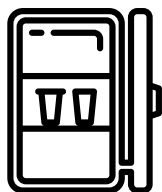
O uso de eletrodomésticos nas habitações representa cerca de 15% da fatura de energia.

- Prefira eletrodomésticos de classe energética igual ou superior a A++;
- Quando não estiver a utilizar os equipamentos, desligue-os no interruptor em vez de os deixar em stand by – para facilitar use uma extensão de ligação múltipla com interruptor para a TV, vídeo, DVD, equipamentos de som, entre outros. Com esta medida pode poupar cerca de 12€ por ano.



Equipamentos de Frio

- Coloque o equipamento num local fresco e ventilado e longe de possíveis fontes de calor (fogão, forno e luz solar);
- Regule a temperatura para 5 °C na refrigeração e -18 °C na congelação;
- Evite abrir a porta do frigorífico desnecessariamente, retirando os produtos que necessita de uma só vez;
- Descongele o equipamento antes que a camada de gelo alcance os 3 mm de espessura;
- Verifique periodicamente o estado das borrachas de vedação;
- Em caso de ausência prolongada o equipamento deverá ser esvaziado e desligado;
- Descongele os alimentos transferindo-os do congelador para o frigorífico e deixe arrefecer os alimentos quentes antes de os colocar no interior do equipamento;
- Não encha demasiado o frigorífico, para que o ar possa circular livremente entre os alimentos;
- Não encoste em demasia o equipamento à parede e limpe periodicamente a grelha de dissipação de calor.

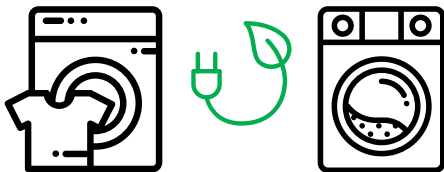


**Poderá conseguir
poupanças de
energia de cerca
de 30%**

Os equipamentos de frio são os eletrodomésticos que mais energia consomem, por terem um funcionamento em contínuo, pelo que é importante ter alguns cuidados na sua utilização.

Máquina de Lavar Louça e Máquinas de Lavar e de Secar Roupa

- Sempre que possível, utilize um programa económico e de baixa temperatura e evite a pré-lavagem;
- Rentabilize a capacidade de carga total da máquina;
- Mantenha sempre cheios os depósitos de sal e abrillantador;
- Prefira a máquina de lavar louça em vez da lavagem à mão. As máquinas consomem apenas metade da energia e 1/3 da água do que o modo manual;
- Adquira 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, caldeira a gás ou até painéis solares térmicos);
- Mantenha os filtros das máquinas sempre limpos;
- Sempre que possível, opte pela centrifugação em vez da secagem na máquina, centrifugar gasta muito menos energia;
- Caso tenha tarifário bi-horário ou tri-horário, programe a utilização das máquinas para períodos em que o custo de eletricidade é menor. Com esta medida pode poupar em média 30€ por ano.



Sabia que ao utilizar uma máquina de lavar louça a 65 °C e reduzir a sua temperatura para 55 °C pode poupar cerca de 10€ por ano?

Forno



- Utilize preferencialmente recipientes de cerâmica ou vidro, que permitem cozinhar os alimentos com temperaturas cerca de 25 °C mais baixas;
- Abra-o apenas quando necessário;
- Aproveite ao máximo a sua capacidade, cozinhando de uma vez só o maior número de alimentos;
- Evite o pré-aquecimento, sobretudo para cozinhados superiores a 1 hora;
- Desligue o forno um pouco antes de finalizar a confeção: o calor residual será suficiente para terminar o processo;
- Prefira fornos com ventilação interna pois distribuem melhor o calor;
- Mantenha o forno limpo de forma a que o calor reflita melhor, consumindo menos energia;
- Verifique e limpe as juntas e borrachas de vedação, sempre que necessário;
- Regule a temperatura, optando por cozinhar com as mais baixas, sempre que possível.

Cada vez que abre a porta do forno está a ter uma perda de energia de pelo menos 20%.

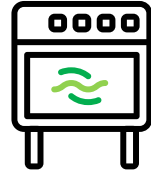


Baixar a temperatura de 250 °C para 200 °C resulta numa poupança de 37 % em energia

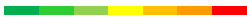
Fogão



- Utilize a panela de pressão na confecção dos alimentos ou outros utensílios com fundo difusor;
- Mantenha os recipientes tapados enquanto cozinha;
- Certifique-se que a placa elétrica ou o bico do fogão não é maior do que a base do recipiente.



Microondas



- Utilize o microondas para cozinhar pequenas refeições, em detrimento do forno, podendo reduzir até 70% do consumo de energia por refeição;
- Descongele os alimentos ao natural ou no frigorífico, evitando utilizar este equipamento;
- Utilize suportes adequados que permitam aquecer dois pratos em simultâneo;
- Mantenha o interior do equipamento limpo.



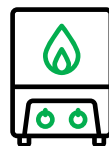
**Estas medidas
permitem reduzir o
tempo de confecção e
a utilização de energia**

Ferro de Engomar



- Utilize-o apenas quando houver uma grande quantidade de roupa para passar;
- Selecione a temperatura correta para cada tecido, iniciando o trabalho com roupas que necessitam de temperatura mais elevada;
- Não deixe o ferro ligado se não o estiver a utilizar e desligue-o antes de terminar de passar a roupa: o calor residual será suficiente para terminar o processo.

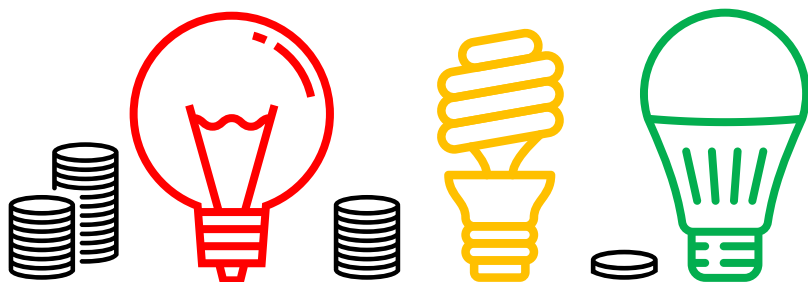
Aquecimento de Águas



- Escolha uma caldeira, bomba de calor ou esquentador adequado às necessidades do agregado familiar e instale-o perto dos pontos de consumo, isolando adequadamente as canalizações;
- Prefira as bombas de calor pois são mais eficientes;
- Opte pela utilização de energia solar térmica para o aquecimento da água;
- Utilize torneiras e chuveiros com redutores de caudal e reduza o tempo dos duches, economizando água e energia;
- Regule a temperatura do seu equipamento para valores entre os 55 °C e os 60 °C;
- Desligue o equipamento em caso de ausência prolongada.

Iluminação

- Pinte as paredes e os tetos com cores claras, que refletem melhor a luz, reduzindo a necessidade de iluminação artificial;
- Utilize preferencialmente luz natural;
- Não deixe luzes acesas em divisões que não estão a ser utilizadas e reduza a iluminação decorativa;
- Instale sensores de movimento nos locais de passagem;
- Utilize, preferencialmente, lâmpadas LED de elevada classificação energética, ou lâmpadas fluorescentes compactas, em vez das incandescentes ou de halogéneo. Uma lâmpada convencional de 100 W proporciona a mesma luz que uma lâmpada de baixo consumo de 20 W;
- Opte por lâmpadas com possibilidade de regulação da intensidade luminosa, economizando em períodos de menor necessidade de iluminação.



Por cada lâmpada LED,
a poupança é de
3 €/ano por hora
diária de utilização.

Isolamento da Habitação, Aquecimento e Conforto Térmico



O aquecimento ambiente é responsável pela maior fatia de utilização de energia na habitação, devendo por isso merecer especial atenção!

- Prefira equipamentos com termostato e controlo horário;

Em aquecimento, as temperaturas de conforto numa habitação situam-se entre 19 °C e 21 °C durante o dia e entre 15 °C e 17 °C durante a noite.

Um grau a mais na temperatura definida no set-point traduz-se em cerca de 6% a mais de consumo de energia, refletindo-se na fatura.

- Instale um bom isolamento na cobertura, paredes e pavimentos;
- Para melhorar o conforto térmico e vedar frinchas, pode utilizar materiais de fácil aplicação e preço acessível, como é o caso do silicone, espuma de poliuretano, fitas isoladoras e até os tradicionais chouriços de areia;
- As caixilharias de madeira ou PVC são as que garantem menores perdas térmicas. Se preferir alumínio, opte pelos perfis com corte térmico;
- Opte por vidros duplos, reduzindo as necessidades de climatização e minimizando também o ruído exterior;
- Durante o dia, deixe entrar a luz natural, o Sol irá aquecer a sua casa. À noite, feche-as para reduzir a sensação de frio provocada pelo arrefecimento das janelas;
- Evite tapar os radiadores/aquecedores com roupa ou mobília, pois impedem a correta circulação do calor;
- Opte por sistemas eficientes tipo inverter. Analise o indicador SCOP, pois quanto mais elevado, maior é a poupança.

Resíduos

- Nas compras: reduza o consumo, opte por produtos a granel, com pouca embalagem ou embalagem familiar, leve um trólei ou sacos reutilizáveis e prefira bebidas em embalagens de tara retornável;
- Use o autocolante de recusa da publicidade não endereçada e prefira a faturação eletrónica;
- Cozinhe apenas as quantidades necessárias e aproveite os alimentos na totalidade. Utilize os restos orgânicos resultantes das refeições e do jardim para fazer compostagem caseira;
- Beba água da torneira, evitando a utilização de embalagens de plástico;
- Reutilize e recicle os resíduos, utilizando os ecopontos.



Água

- Aproveite a água fria enquanto espera que aqueça para outras utilizações, como por exemplo, para regar plantas, colocar na sanita, limpar o chão, etc.;
- Privilegie os duches e banhos rápidos face aos banhos de imersão;
- Instale redutores de caudal nas torneiras e chuveiros da sua casa. Numa família de 3 pessoas, este gesto leva a uma poupança de cerca de 45 € em cada ano;
- Feche a torneira enquanto se ensaboa ou lava os dentes;
- Opte por autoclismos com dois volumes de descarga, preferindo o de pequeno volume, ou coloque uma garrafa cheia de água no respetivo depósito, diminuindo assim o volume de cada descarga.



Um banho de imersão consome quatro vezes mais água do que um duche; e por cada minuto adicional no duche, consome-se cerca de 100 litros de água a mais por semana.



www.adeporto.eu | geral@adeporto.eu

Rua Gonçalo Cristóvão, 347 Fr.B Est.2 | 4000-270 Porto
T 222 012 893