

Nome: \_\_\_\_\_

data: \_\_/\_\_/\_\_

## Está a poupar energia?

### *Faça o teste e descubra!*

Para ajudar a poupar energia, a EDP criou este auto-diagnóstico energético.

Para saber mais, clique em: <http://www.eco.edp.pt/> e em [http://www.edp.pt/EDPI/Internet/PT/Group/Sustainability/EE\\_HP/EE1/Efficiency\\_auto-test.htm](http://www.edp.pt/EDPI/Internet/PT/Group/Sustainability/EE_HP/EE1/Efficiency_auto-test.htm)



### 1. Climatização

- No Inverno, durante o dia, procuro tirar maior partido da luz solar, deixando as cortinas e os estores abertos de modo a aquecer a casa.
- No Verão, durante o dia em horas de maior calor, corro os estores para não aquecer tanto a casa.
- No Verão, à noite, abro as janelas em lados opostos da casa para fazer circular o ar e arrefecer a casa.
- Ligo os equipamentos de climatização (aquecedor, ar condicionado e ventoinha) apenas quando é necessário.
- Quando os equipamentos de climatização estão ligados, mantenho as portas e janelas fechadas.
- Na compra de um ar condicionado procuro um modelo que aqueça e arrefeça.
- Quando pretendo comprar um equipamento de climatização, consulto a etiqueta energética e verifico a sua eficiência no consumo de energia.

## 2. Electrodoméstico

- Evito ter a televisão ligada apenas para ter companhia.
- Evito ligar muitas televisões em simultâneo.
- Quando utilizo o ferro de engomar, selecciono a temperatura correcta para cada tipo de tecido, começando pelas roupas que precisam de temperaturas mais elevadas.
- Quando o frigorífico está ligado, evito abrir muitas vezes a respectiva porta.
- Utilizo o microondas para aquecer e cozinhar pequenas quantidades de comida.
- Descongelamento antecipadamente a comida, reduzindo assim o tempo necessário para cozinhar.
- Não abro desnecessariamente as portas do frigorífico e tento reduzir o seu tempo de abertura.
- Regulo devidamente a temperatura do termóstato do frigorífico, evitando a formação de gelo.
- Antes de colocar a loiça na máquina de lavar, passo-a por água para retirar a maior parte da sujidade.
- Evito utilizar a máquina de secar roupa e opto, sempre que possível, por pôr a roupa a secar ao ar livre.
- Utilizo as máquinas de lavar loiça e de lavar roupa apenas com a carga máxima.
- Nas máquinas de lavar loiça e de lavar roupa, sempre que possível procuro utilizar programas de baixas temperaturas.
- Quando pretendo comprar um equipamento tenho em conta a etiqueta energética do mesmo e a eficiência no consumo de energia.



### 3. Habitação

- Tenho por hábito verificar se as janelas da minha casa se encontram em bom estado (não têm frinchas, estão bem isoladas).
- Caso tivesse de pintar a minha casa, optaria por pintar de cores claras, pois reflectem melhor a luz, reduzindo a necessidade de iluminação artificial.
- Em caso de substituição de janelas, optaria por janelas com vidro duplo, pois permitem um bom isolamento térmico e acústico.

### 4. Iluminação

- Aproveito a luz natural, sempre que possível, para evitar acender as lâmpadas durante o dia.
- Desligo sempre as luzes quando estas não estão a ser necessárias.
- Opto por comprar lâmpadas economizadoras, ao invés das incandescentes.

### 5. Consumo de água

- Não deixo as torneiras abertas ou a pingar.
- Prefiro duchas aos banhos de imersão.
- Mantenho as torneiras em bom estado, para evitar fugas de água.
- Ajusto o autoclismo para o volume de descarga mínimo e/ou coloco uma garrafa no depósito para diminuir o consumo de água em cada descarga.

### 6. Resíduos

- Faço a separação dos diferentes resíduos.
- Procuro reutilizar sempre que possível os resíduos.

