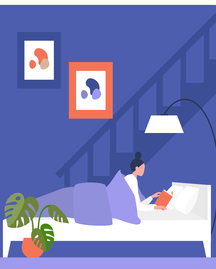
Poupar água e energia

Dicas para aplicar em cada divisão da casa

Quer reduzir as suas despesas mensais e, ao mesmo tempo, poupar recursos naturais? Veja como mudar hábitos e ter opções mais económicas e amigas do ambiente.

Quarto

- Coloque um espelho grande perto de uma janela, para refletir a luz solar para toda a divisão
- Se adormece a ver TV, programe o aparelho para se desligar a determinada hora
- Desligue o ar condicionado 1 hora antes de se deitar
- No inverno, use mais os cobertores e menos o aquecimento
- No verão, feche as janelas e os estores durante o dia e abra-os à noite
- Para ler, opte por candeeiros LED que apontem a luz para o livro e apague a luz de teto

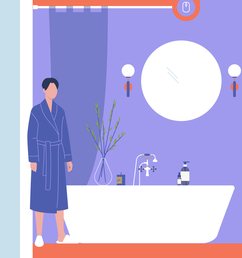


Quer uma casa ou carro mais amigos do ambiente?

Saiba com que **apoios pode contar** para ajudar no esforço da transição energética.

Casa de banho

- Substitua os banhos de imersão por duches rápidos
- Feche a torneira quando lava os dentes ou se ensaboa
- Opte por chaveiros que permitam regular o caudal e a temperatura da água
- Repare fugas de água e torneiras que pingam
- Se a água não sai logo quente, guarde-a num recipiente e reaproveite para usar nas limpezas ou na sanita
- Use autoclismos com dupla descarga



Como poupar água?

Saiba que comprar menos roupa e comer menos carne ajudam a poupar água? **Este artigo** do Saldo Positivo explica-lhe de que forma.

Sala

- Não deixe a TV em modo *stand-by*
- Escolha lâmpadas LED
- Use velas e luzes mais suaves
- Apague a luz se a divisão estiver vazia
- Tire os carregadores das tomadas quando os aparelhos estiverem carregados
- Reduza o brilho dos ecrãs da TV, telemóveis e tablets
- Diminua a temperatura do ar condicionado em 1 ou 2ºC
- Decore com tapetes e mantas, além de aquecer dão uma sensação de aconchego

Como ler as etiquetas energéticas?

Aprenda **neste vídeo** a interpretar as etiquetas energéticas e a escolher equipamentos mais eficientes.

Isolar para poupar! Sabe onde "perde" a sua energia?

Além de melhorar o conforto da casa, o isolamento térmico permite reduzir em **50%** as perdas térmicas. Numa habitação T3 com 136 m2 de área útil, estas são as perdas de calor típicas.

19%	Janelas
26%	Ventilação
32%	Cobertura
23%	Paredes e portas

Fonte: **Poupa Energia**

Cozinha

- Use menos vezes o forno e cozinhe mais do que um prato de uma vez
- Não abra tantas vezes a porta do frigorífico e do forno
- Encha o congelador. Sem espaços vazios, quando a porta abre o calor não entra. Poupa idas ao supermercado e gasta menos energia
- Desligue o forno 10 minutos antes e aproveite o calor residual para terminar o cozinhado
- Use a máquina de lavar louça em vez de lavar à mão
- Selecione os programas económicos na lavagem da roupa e louça
- Lave a roupa a temperaturas mais baixas

A sua condução é amiga do ambiente?

Condução e sustentabilidade podem ser compatíveis. Descubra como neste **artigo do Saldo Positivo**.

Garagem (e carro)

- Lave o carro com uma esponja e balde em vez de usar mangueira
- Estacione na garagem ou à sombra, para evitar que o combustível evapore
- Planeie o seu percurso antes de sair de casa
- Ligue o carro apenas quando sair e desligue assim que parar
- Limpe a bagageira para evitar andar com peso desnecessário
- Dê folga ao carro e faça mais percursos a pé ou a pedalar. Informe-se sobre os **apoios atribuídos pelo Fundo Ambiental** para a compra de uma **bicicleta**.

Jardim

- Use água reaproveitada para as regas ou para lavar o pavimento
- Regue de manhã cedo ou ao final do dia para evitar a evaporação
- Crie uma horta ou inscreva-se numa **horta comunitária** e cultive os seus alimentos
- Use candeeiros a energia solar
- Escolha plantas que precisem de menos água

TOME NOTA:

Saber os fatores que contribuem para a conta da luz pode ajudá-lo neste esforço de poupança. **Conheça-os aqui.**

7 IDEIAS PARA POUPAR EM TODA A CASA

1 - Para **reduzir a conta da luz**, ajuste a potência contratada e equacione a tarifa bi-horária ou tri-horária

2 - Limite as horas em que os miúdos usam o tablet ou telemóvel. Menos carregamentos, maior poupança

3 - Coloque redutores de caudal nas torneiras

4 - Aproveite os dias de sol para arejar a casa e secar roupa

5 - Opte por eletrodomésticos com maior eficiência energética

7 - Instale sistemas de monitorização de consumos que permitem perceber os gastos de eletricidade e de água

6 - Use temporizadores nas tomadas

O QUE A CAIXA PODE FAZER POR SI?

Poupar o Ambiente também o faz poupar na carteira e torna-a mais sustentável. Consegui-lo exige algum esforço inicial mas para isso também há soluções que deve avaliar.

Saiba Mais Aqui

Saldo Positivo