



6.

# Medidas de Eficiência Energética para poupar energia

(em sua casa) ■



## Medidas de Eficiência Energética para poupar energia

### 1. Desligar os equipamentos

Manter os equipamentos em **standby**, em vez de os desligar completamente, é **sinónimo de um gasto desnecessário de eletricidade em casa.**



## Medidas de Eficiência Energética para poupar energia

### 2. Optar por lâmpadas LED

As lâmpadas LED têm uma vida útil mais prolongada. Ao fim de seis anos, todas as LED continuam a garantir luz e com a mesma intensidade, mesmo quando se liga e desliga muitas vezes o interruptor.



## Medidas de Eficiência Energética para poupar energia

### 3. Escolher eletrodomésticos eficientes

Na altura de comprar um novo eletrodoméstico, preste atenção à etiqueta de eficiência energética. Esta etiqueta é uma informação obrigatória na venda de alguns equipamentos.



## Medidas de Eficiência Energética para poupar energia

### 4. Planear as refeições do dia seguinte

Passe os alimentos do congelador para o frigorífico. Desta forma irá **reduzir o consumo** diário do equipamento em **2%**.



## Medidas de Eficiência Energética para poupar energia

### 5. Cozinhar vários alimentos ao mesmo tempo

**Aproveite a capacidade do forno e cozinhe vários alimentos. Evite abrir a porta deste eletrodoméstico durante toda a confeção da refeição.**



## Medidas de Eficiência Energética para poupar energia

6. Desligar o forno 5 a 10 min  
antes do tempo

**O calor acumulado vai acabar  
de cozinhar os alimentos,  
sem necessidade de gastar  
mais energia.**

# A EFICIÊNCIA ENERGÉTICA NA ESCOLA (E EM CASA) SÓ DEPENDE DE NÓS!

Parceiro estratégico:

