

Poupe eletricidade de forma simples

Com estas dicas, uma família de 4 pessoas pode reduzir o seu consumo anual de energia em 30 % = até 1.000 quilowatt-hora (kWh)

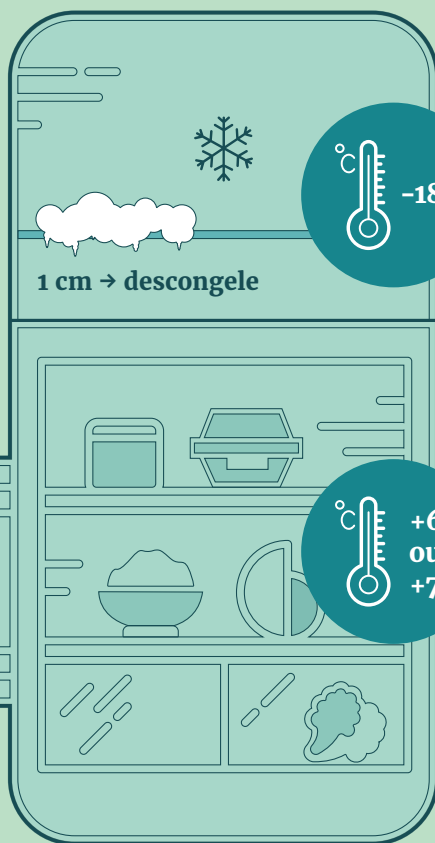


COZINHA

>> REFRIGERAÇÃO E CONGELAÇÃO



Abra a porta apenas por breves instantes



-18°

1 cm → descongele



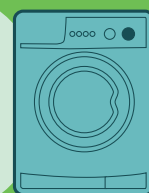
+6
ou
+7



Colocar o frigorífico num local fresco reduz o consumo de eletricidade em 5%.

1 quilowatt-hora (kWh)
de eletricidade:

1
lavagem
a 40°



15
t-shirts



100
horas



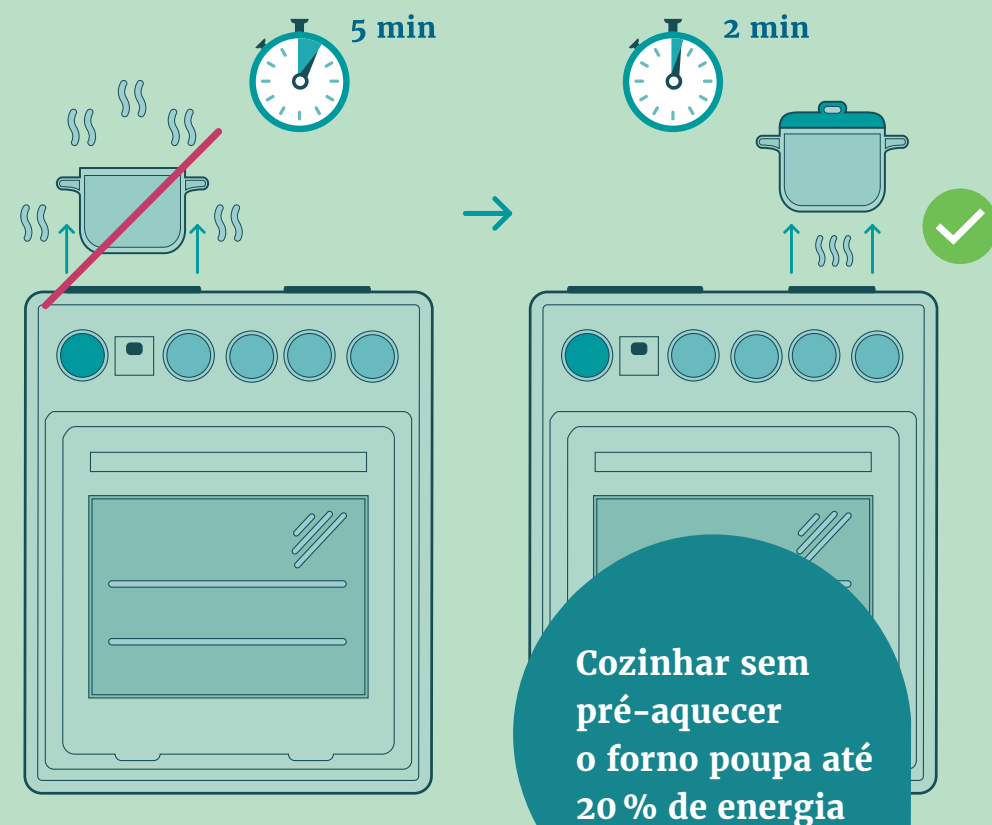
1
almoço



130
torradas



>> COZINHAR / FOGÃO E FORNO

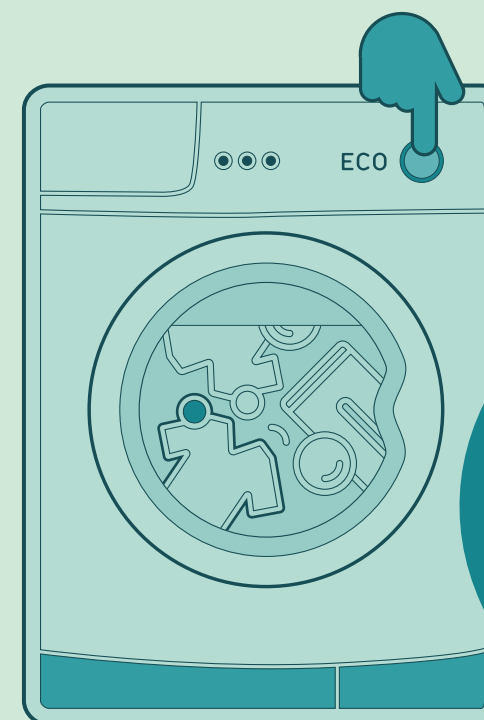


Como ferver água
sem desperdiçar
energia



CASA DE BANHO

>> LAVAR ROUPA / MÁQUINA DE LAVAR ROUPA



Encha
o tambor

Para as máquinas
mais recentes,
30–40° C são suficientes
para lavar a roupa –
desta forma irá poupar
energia.

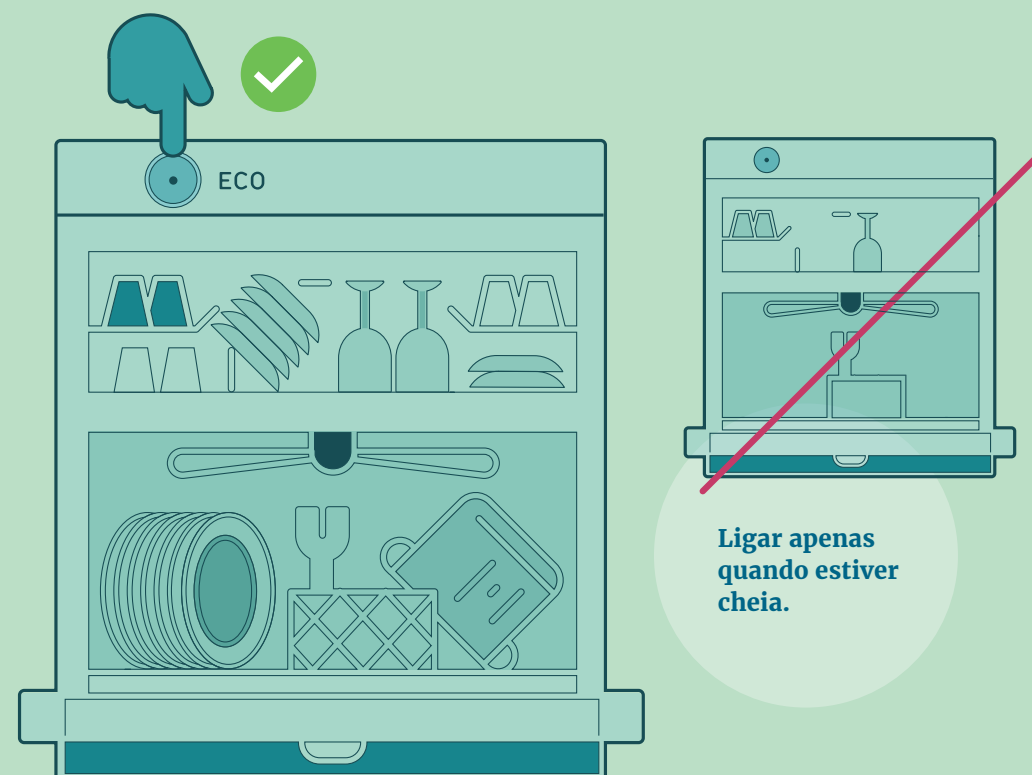
Porquê usar o
programa económico?



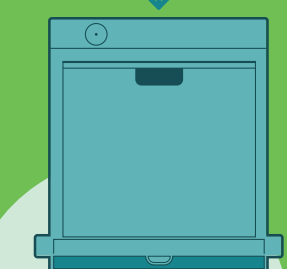
Poupa energia
e água, pese
embora demore
mais tempo.



>> LAVAR A LOIÇA / MÁQUINA DE LAVAR LOIÇA



Porquê usar
uma máquina de
lavar loiça?

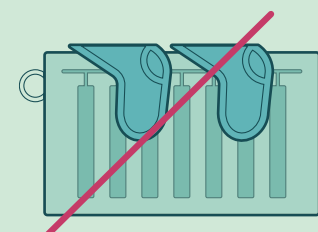


Poupa 75 %
de água e 25 %
de energia.

>> SECAR ROUPA / ESTENDAL



Sempre que as condições metereológicas
o permitam estenda a roupa no exterior.
Em casa estenda a roupa em divisões aquecidas.



Evite secar a roupa sobre os radiadores.
Pode danificar o equipamento e a roupa.

Porque razão deve
evitar usar a máquina
de secar roupa?

Consome muita
electricidade –
para uma família de
4 pessoas, cerca de
200 quilowatt-hora
(kWh por ano).

Se a utilizar, escolha
sempre o programa
económico.



SALA DE ESTAR

>> EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

Use tomadas múltiplas com interruptor ON/OFF: Mesmo em modo de standby, estes equipamentos consomem muita energia.



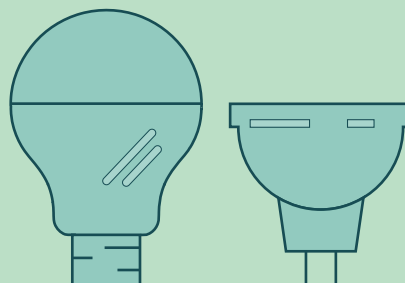
Porquê usar o modo de poupança de energia?



Podem reduzir o consumo de energia em cerca de 10%.

>> ILUMINAÇÃO

Desligue sempre as luzes quando não forem necessárias.



Quais as vantagens das lâmpadas LED comparativamente às fluorescentes?

- Consomem menos energia
- Maior tempo de vida útil

Onde deitar fora lâmpadas LED usadas?



Não colocar no lixo doméstico

- Ponto de recolha de resíduos
- Loja de eletrodomésticos



Dicas sobre poupança de energia, aquisição de equipamentos e a nova etiqueta energética, podem ser encontradas aqui:

→ <https://novaetiquetaenergetica.pt> → <https://topten.pt> → <https://poupaenergia.pt>

AVISOS LEGAIS

Excluem-se quaisquer reivindicações de responsabilidade contra as pessoas que criaram este conteúdo. Cofinanciado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da CINEA. Nem a União Europeia nem a CINEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Este trabalho da Agência de Energia Austríaca está licenciado sob a [Licença Creative Commons 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) (Atribuição/Não Comercial/Sem Derivações).

Texto e edição:

Altan Sahin, Kerstin Schilcher (Agência de Energia Austríaca)

Ilustrações e gráficos:
Barbara Lewall

Viena, 2025



Co-funded by
the European Union



Agência para a Energia

