

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)

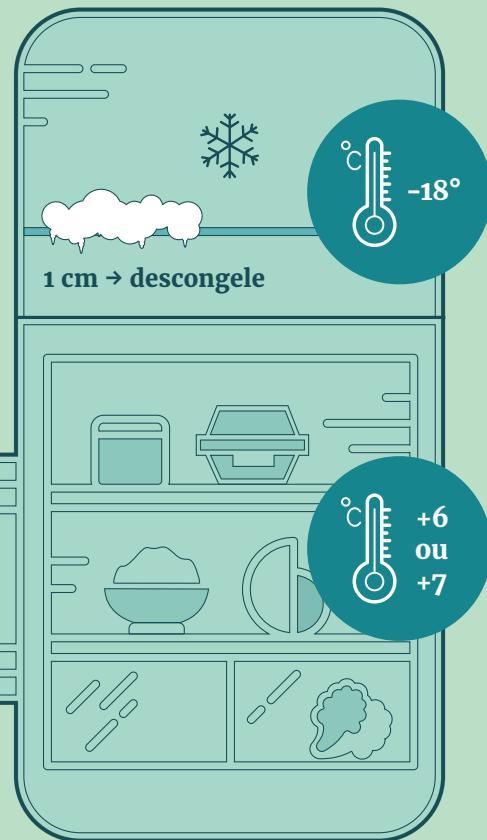


COZINHA

>> REFRIGERAÇÃO E CONGELAÇÃO



Abra a porta apenas por breves instantes



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



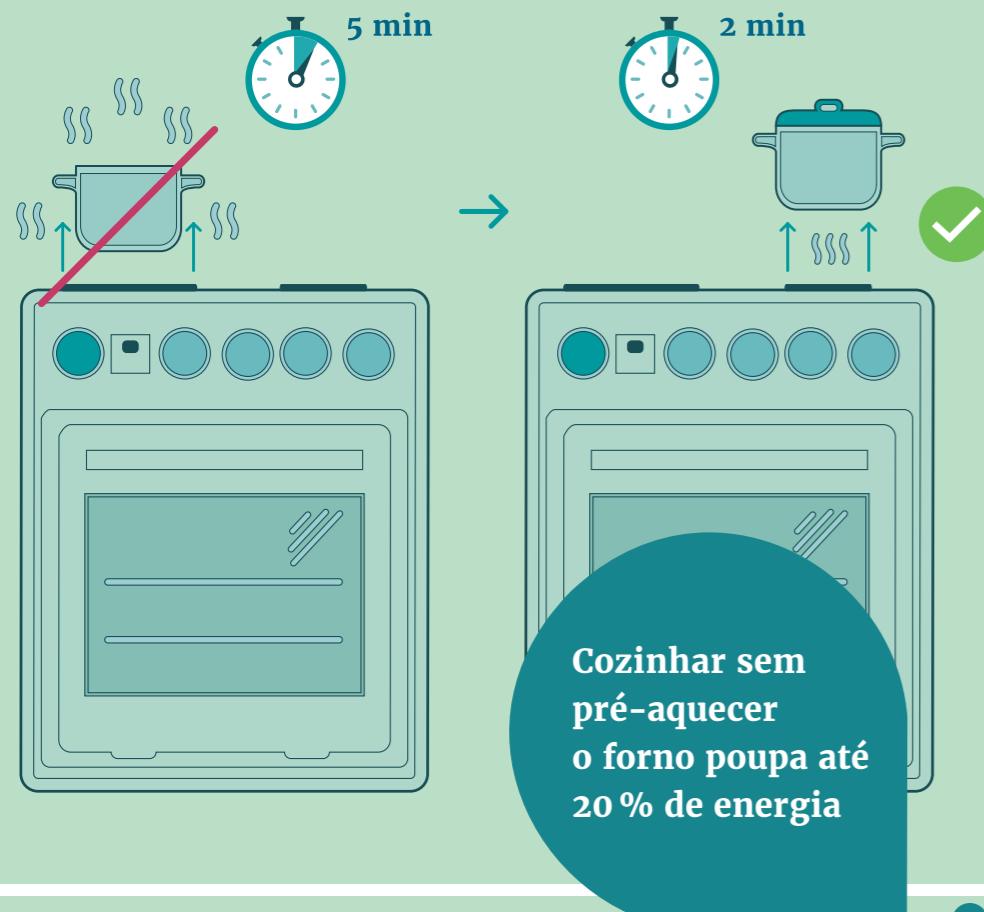
1 almoço



130 torradas



>> COZINHAR / FOGÃO E FORNO



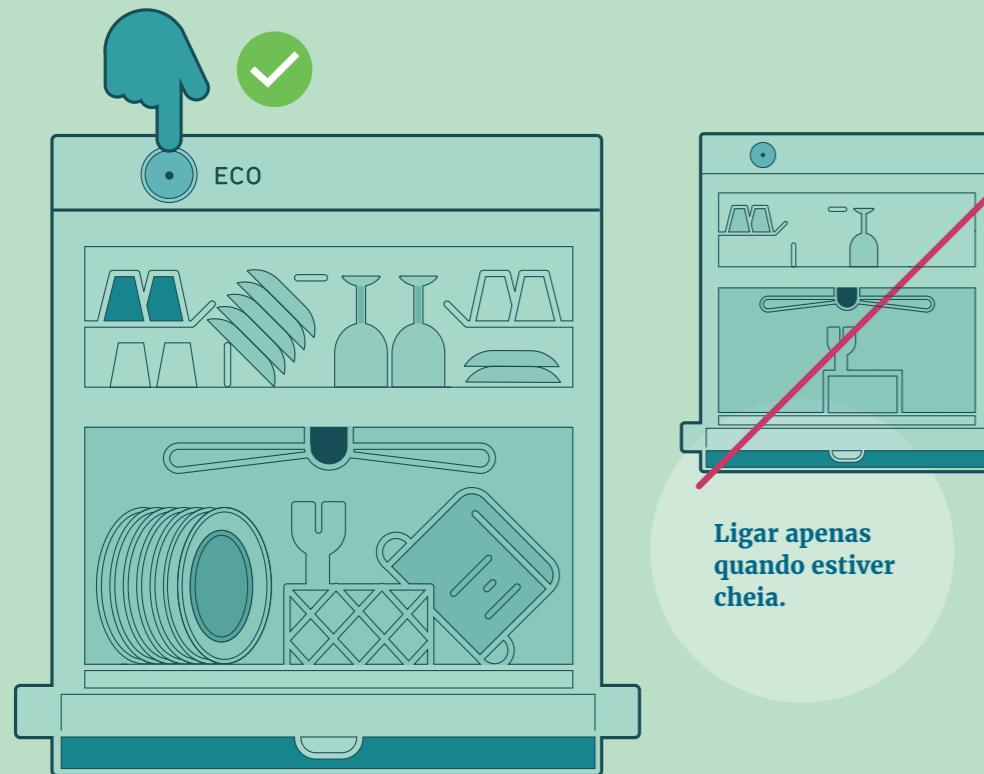
Como ferver água sem desperdiçar energia

Até 1.5 litros

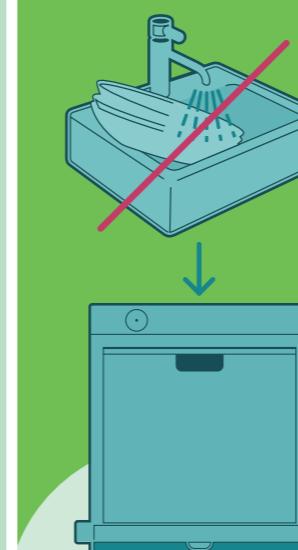
Aprox. 1.5 litros ou mais



>> Lavar a loiça / MÁQUINA DE LAVAR LOIÇA



Porquê usar uma máquina de lavar loiça?



Poupa 75 % de água e 25 % de 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.

Porque razão deve evitar usar a máquina de secar roupa?

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

Se a utilizar, escolha sempre o programa económico.

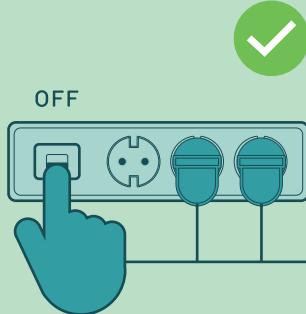
>> SECAR ROUPA / ESTENDAL



SALA DE ESTAR

>> EQUIPAMENTOS ELÉTRICOS

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



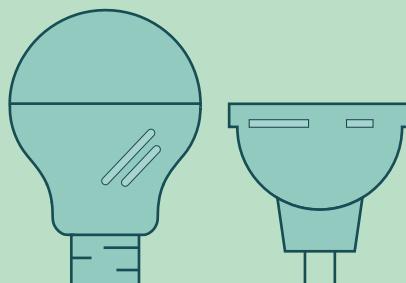
**Porquê usar o
modo de poupança
de energia?**



**Pode 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 eletro-
domésticos



**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 \(Atribuição/Não Comercial/Sem Derivações\)](#).

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

