

Dicas para evitar o desperdício de ENERGIA. Pequenas economias somadas geram grandes resultados.

“Comece por você – Seja um modelo de educação e ação ambiental”

Dica Nº 1 - Faça economia com a geladeira

A geladeira é um dos grandes consumidores de energia elétrica em uma casa, pois fica ligada o tempo todo. Veja como gastar menos:

1. Instale a geladeira e o freezer em local ventilado e longe do fogão. Verifique sempre se a vedação das portas está funcionando bem: coloque uma folha de papel entre a borracha e a porta: se a folha ficar solta, a porta não está fechando de forma eficiente, sozinha.
2. Nunca forre as prateleiras da geladeira com plásticos ou vidro, pois dificultam a passagem do ar e provocam aumento no consumo de energia. Procure não abarrotar as prateleiras, deixando espaço entre os alimentos para facilitar a circulação do ar.
3. Não guarde líquidos nem alimentos ainda quentes na geladeira, pois o motor vai ter de trabalhar mais para resfriar o ambiente interno e, conseqüentemente, gastar mais energia.
4. Não deixe a porta da geladeira aberta desnecessariamente nem por muito tempo, pois isso faz com que o frio “escape” e exige mais trabalho do motor para baixar a temperatura interna novamente.
5. Regule o termostato para que esfrie menos no inverno.
6. Quando for viajar e ficar muito tempo fora, esvazie a geladeira e o freezer e desligue-os da tomada.
7. Ao comprar geladeiras e freezers, prefira os que têm o selo Procel, pois são os mais eficientes e consomem menos energia.

Dica Nº 2 - Economize energia ao lavar e passar a roupa

1. Na hora de usar a máquina de lavar roupa, economize água e energia lavando, de uma só vez, a quantidade máxima de roupa indicada pelo fabricante.
2. Coloque sempre a quantidade de sabão recomendada pelo fabricante. Assim você não terá de fazer outro enxágüe, gastando mais energia elétrica, além de sabão e água.
3. Utilize a secadora com sua capacidade máxima, evitando o desperdício de energia elétrica.
4. Não use o ferro elétrico nos horários em que muitos outros aparelhos estejam ligados, pois ele sobrecarrega a rede elétrica.
5. Evite passar poucas peças de roupa de cada vez. Espere acumular uma quantidade razoável de roupa e passe tudo de uma vez só.
6. Passe primeiro as roupas delicadas, que precisam de menos calor. No final, depois de desligar o ferro, aproveite ainda o seu calor para passar algumas roupas leves.

Dica Nº 3 - Ilumine sua casa sem desperdício

1. Substitua as lâmpadas incandescentes por lâmpadas fluorescentes, que poupam 80% da energia elétrica e duram mais. As lâmpadas incandescentes custam menos, mas são as mais ineficientes. Uma lâmpada fluorescente compacta de 20 W ilumina mais do que uma incandescente de 60 W e pode durar até 10 vezes mais.
2. Não pinte as paredes internas de sua casa com cores escuras, pois elas exigem lâmpadas mais potentes.
3. Evite acender lâmpadas durante o dia. Abra a janela e aproveite ao máximo a luz do dia.
4. Lembre-se sempre de apagar as luzes dos ambientes em que não há ninguém, pois esse é um gasto totalmente desnecessário.
5. Ao comprar lâmpadas, prefira as que têm o selo Procel, pois são mais eficientes e gastam menos energia.

Dica Nº 4 - Use o ar-condicionado com moderação

Os aparelhos de ar-condicionado são os maiores consumidores de energia elétrica em uma residência, só perdendo para o boiler (aquecedor de água elétrico) e para o fogão elétrico (equipamento pouco usado no Brasil). Segundo cálculos do Procel, o ar-condicionado, durante o verão, é responsável por um terço do gasto de eletricidade doméstico. Veja como gastar menos para manter sua casa refrescada no verão:

1. Ao instalar o aparelho de ar-condicionado, evite que o sol bata sobre ele.
2. Deixe as janelas e as portas do ambiente refrigerado fechadas e desligue o aparelho quando o ambiente estiver vazio.
3. Feche janelas e cortinas do ambiente refrigerado, impedindo que o sol bata lá dentro, pois isso vai aumentar a temperatura interna e exigir mais trabalho do ar-condicionado.
4. Ao comprar um aparelho de ar-condicionado, prefira os que têm o selo Procel, pois são mais eficientes e gastam menos energia elétrica. Como o ar-condicionado gasta muito, usar um equipamento com o selo faz grande diferença na economia de energia.
5. Procure comprar um equipamento adequado para o ambiente em que será instalado, evitando o uso de um aparelho com muita potência (e que gasta mais energia) em um lugar pequeno.
6. Mantenha os filtros sempre limpos, pois a sujeira prejudica a circulação de ar e exige que o motor trabalhe mais, aumentando o gasto de energia.
7. O local correto de instalação do aparelho é no alto da parede, e não próximo ao chão, pois o ar quente, que precisa ser resfriado, concentra-se no alto.

Dica Nº 5 - Evite usar aparelhos elétricos ou eletrônicos no horário de pico

1. Evite usar equipamentos eletrodomésticos, como máquinas de lavar e secar roupas, ferro e chuveiro, entre 18h e 21h. Este é o chamado horário de pico, no qual o consumo de energia elétrica é maior. Neste horário, a iluminação pública é acionada e as luzes das residências, acesas.
2. A geração de energia tem de ser dimensionada para o consumo máximo, que ocorre no horário de pico. Se todos reduzissem o uso de eletricidade nessas horas, equilibrando mais o consumo ao longo do dia, não seriam necessários tantos investimentos em geração e distribuição de energia.
3. Não ligue a televisão só para servir de companhia, nem adormeça com ela ligada. Programe para que se desligue.

Dica Nº 6 - Diminua o tempo do banho

1. O chuveiro elétrico é um dos equipamentos que mais consome energia em uma casa. Se cada pessoa reduzir a ducha diária de 12 para 6 minutos, economizará energia suficiente para manter uma lâmpada acesa por 7 horas. Se 1 milhão de famílias fizerem o mesmo, a economia diária será equivalente à potência prevista da Usina Nuclear Angra III, ainda em construção.
2. Para gastar menos energia, deixe o chuveiro na posição “inverno” somente quando estiver frio. E como o chuveiro consome muita energia elétrica, procure não tomar banho entre 18 e 21 horas, pois esse é o horário de maior consumo. E feche a torneira ao se ensaboar ou usar shampoo. Assim, além de energia elétrica, você também economiza água.

Dica Nº 7 - Gaste menos combustível com o carro

Os automóveis são os grandes responsáveis pela poluição nas cidades, além de contribuírem com a emissão dos gases que causam o efeito estufa. Portanto, quanto menos gasolina se gastar, menos poluentes serão emitidos, amenizando o impacto do uso do automóvel tanto na saúde das pessoas quanto no ambiente. Veja como economizar:

1. Faça sempre a manutenção geral de seu carro e mantenha seu motor bem regulado. Motor desregulado consome mais combustível e polui muito mais o ar. Verifique também velas e filtros de ar e de óleo.
2. Andar com o ar condicionado ligado pode consumir até 5% a mais de combustível. Só o use se realmente necessário.
3. Respeite a capacidade de carga máxima de seu veículo. Quanto maior a carga, maior o consumo e o desgaste geral.
4. Dirija sempre de modo suave. Evite grandes arrancadas, aceleradas ou freadas, que elevam o consumo de combustível.
5. Em engarrafamentos intensos, onde você percebe que as paradas vão ser demoradas, desligue o motor.
6. Não “estique as marchas”. Mantenha seu motor sempre em baixa rotação. Mude as marchas no tempo certo.
7. Nas estradas, mantenha uma velocidade média entre 80 e 110 km/h. Velocidades variando ou muito altas consomem mais combustível.
8. Pneus com baixa calibração ou desalinhados implicam em um gasto muito maior de combustível. Pneus com pressão apenas uma libra abaixo do recomendado podem provocar um aumento de consumo de até 2%.

Dica Nº 8 - Deixe o carro na garagem um dia por semana

1. A cada quilômetro rodado, um automóvel lança no ar 430g de dióxido de carbono (CO₂), um dos gases do efeito estufa. E mais 2g de monóxido de carbono (CO), gás que reduz a capacidade do sangue de transportar oxigênio. E 0,6g de óxidos de nitrogênio (NO_x), que irrita olhos e nariz e pode provocar enfisema pulmonar.
2. Se você deixar de usar seu carro um dia por semana (considerando que seu percurso diário seja de 20 km), você deixará de emitir por ano cerca de 440kg de dióxido de carbono na atmosfera, o principal poluente causador do efeito estufa, além de uma série de elementos tóxicos.
3. A poluição do ar provoca a morte de 3 milhões de pessoas por ano em todo o mundo, e os principais responsáveis são os automóveis. Essa poluição, principalmente nas grandes cidades, afeta principalmente os idosos e as crianças

com até cinco anos de idade, causando problemas respiratórios, irritação dos olhos e do nariz.

Dica Nº 9 – Desligue luzes e computadores

1. Apague a luz da sala e desligue o monitor quando não o estiver usando (ao sair da sala para reunião ou almoço, por exemplo).
2. Programe as definições do seu computador para ele se desligar automaticamente (hibernar) após um tempo sem ser utilizado.
3. Desligue as luzes de sua sala, quando for se ausentar por muito tempo.
4. Feche as portas quando ligar o ar condicionado; aproveite as condições naturais do ambiente de trabalho, abra as janelas e aprecie a natureza ao redor.
5. Desligue os equipamentos da tomada, ao invés de desligar apenas no comando. Os aparelhos em modo stand-by continuam consumindo energia.

Dica Nº 10 - Prefira equipamentos com selo Procel

1. Ao comprar lâmpadas ou eletrodomésticos, procure os que têm o selo Procel (Programa de Conservação de Energia Elétrica). O selo garante que aquele produto está entre os mais eficientes do mercado, ou seja, gasta menos energia elétrica do que produtos semelhantes que não tenham o selo.
2. O Procel foi criado em 1985 pelo governo federal. Somente entre 2000 e 2003, a economia de energia elétrica foi de 8,4 milhões de KWh. Essa economia evitou investimentos em geração, transmissão e distribuição de R\$ 6 bilhões, dinheiro suficiente para construir aproximadamente 6.000 escolas com 2.000 vagas cada uma.
3. Além do selo Procel, você pode procurar pela etiqueta de eficiência energética do Programa Brasileiro de Etiquetagem do Inmetro. A etiqueta, exibida em vários eletrodomésticos como geladeiras, freezers, chuveiros ou máquinas de lavar roupas, mostra qual o consumo de eletricidade daquele aparelho e seu grau de eficiência energética, que vai de A (mais eficiente) a G (menos eficiente).

Combater o desperdício de energia é, antes de tudo, uma mudança de hábito para a preservação do ambiente para as gerações futuras. É melhoria da qualidade de vida. É um exercício de Cidadania.