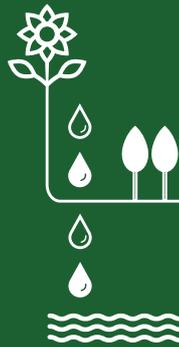


Boas Práticas



as
pre
la +
sustentável

Viver em perfeito equilíbrio com a natureza



Fatura elétrica

Verifique se os seus hábitos de consumo poderiam beneficiar com a utilização da tarifa bi-horária ou tri-horária (sobretudo se conseguir concentrar a utilização de eletricidade nas horas de vazio) e analise se a potência contratada é adequada à utilização real da instalação ou se poderá reduzi-la, diminuindo os custos fixos – para fazer qualquer uma destas alterações basta contactar o seu fornecedor de eletricidade e pedir para fazer um novo contrato. Pode, além disso, consultar o simulador de preços de energia da ERSE (Entidade Reguladora dos Serviços Energéticos), uma ferramenta que permite perceber, para cada perfil de utilizador, qual a melhor oferta comercial existente.



Equipamentos de frio

Opte pelos frigoríficos ou outros equipamentos de frio de classe energética B ou superior e com capacidade adequada às suas necessidades, instale o equipamento num local fresco e ventilado e longe de possíveis fontes de calor (como o forno ou luz solar).



Climatização

No inverno, rentabilize ao máximo os ganhos solares que irão ajudar a aquecer a sua casa. No Verão, evite a entrada do sol durante o dia, fechando estores e outros elementos de sombreamento e optando por abrir as janelas durante a noite de modo a arrefecer os espaços.



Iluminação

quando necessitar de substituir uma lâmpada, opte pelas lâmpadas LED, além disso, aproveite a luz do sol sempre que possível.



Medidas alternativas de conforto térmico

Existem algumas medidas que pode implementar para evitar recorrer aos equipamentos de aquecimento/ventilação tantas vezes:

- verificar a vedação das janelas e portas e se necessário calafetá-las;
- adaptar o vestuário, reforçando-o no inverno e diminuindo-o no verão;
- no inverno, beber bebidas quentes e/ou recorrer a sacos de água quente, no verão beber bebidas frias.



Equipamentos

Evite deixar os equipamentos em stand by quando não os está a utilizar, para mais facilmente os desligar poderá utilizar um interruptor on/off. Utilize a chaleira elétrica para aquecimento de água (para pequenas quantidades) pois é mais eficiente do que o micro-ondas ou o fogão. Quando utilizar o forno, rentabilize-o ao máximo, cozinhando vários alimentos ao mesmo tempo, além disso, quando estiver a cozinhar desligue o forno e o fogão antes de terminar a confeção dos alimentos, o calor residual será suficiente para terminar.



Qualidade do ar

Promova a renovação do ar dos espaços, para tal, abra as janelas pelo menos meia hora por dia (idealmente, no inverno faça-o nas horas de maior calor e no verão faça-o nas horas mais frescas).