



# POUPE ENERGIA

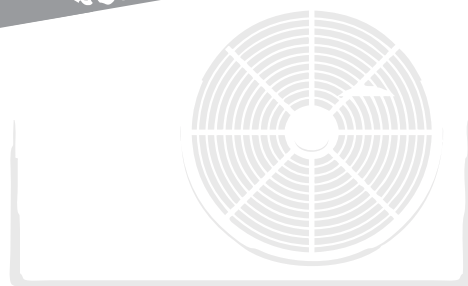


O QUE PODE FAZER SEM CUSTOS

**CONTEÚDOS ELABORADOS PELAS ALUNAS DA  
ESCOLA SECUNDÁRIA DE MONTEMOR-O-NOVO, NO  
ÂMBITO DO ESTÁGIO DO CURSO PROFISSIONAL DE  
TÉCNICO DE ENERGIAS RENOVÁVEIS, VARIANTE  
SISTEMAS SOLARES**

## ILUMINAÇÃO E CLIMATIZAÇÃO

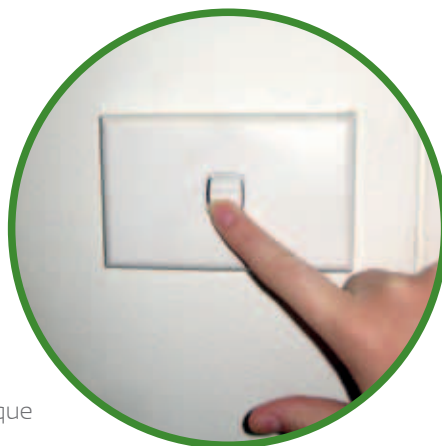
- Iluminação
- Fatura
- Climatização



## ILUMINAÇÃO E CLIMATIZAÇÃO

### Iluminação

- Desligar todas as luzes que estão acesas desnecessariamente.
- Optar, sempre que possível, por aproveitar luz natural proveniente do sol.
- Pintar as paredes de cores claras, se for possível, porque têm melhor poder de reflexão e assim reduz a necessidade da utilização da luz artificial.
- Evitar a utilização de abat-jours muito opacos, já que obrigam a utilização desnecessária de lâmpadas mais potentes.
- Utilizar lâmpadas fluorescentes, tubulares ou compactas. Uma lâmpada convencional de 100W proporciona a mesma luz que uma lâmpada de baixo consumo de 20W, o que pode levar a uma poupança de 3 euros por ano, por cada hora diária de utilização.
- Instalar sensores de movimento nos locais de passagem, como por exemplo, garagens alpendres e arrecadações.



### Fatura

- Analisar a fatura elétrica e verificar se a potência contratada é adequada ao consumo real da instalação ou se poderá reduzi-la.
- Controlar se os seus consumos privilegiam horários que beneficiam a utilização da tarifa bi-horária ou tri-horária, em que a energia é mais barata nas horas dos vazio e opte por este tipo de tarifas, em caso afirmativo.



### Climatização

- Utilizar estores exteriores, no Verão, bem como evitar a entrada de raios solares diretos durante o dia e facilitar a ventilação natural durante a noite, abrindo as janelas em lados opostos da casa.
- Maximizar a exposição solar, levantando os estores e abrindo os cortinados no Inverno, de forma a reduzir a necessidade de aquecimento e a utilização de iluminação artificial.
- Calafetar devidamente portas e janelas.
- Utilizar, sempre que possível, vidros duplos, pois reduz as perdas de temperatura, em cerca de 50%, para além que minimiza o ruído exterior.
- Verificar o isolamento da casa e escolher um equipamento com potência adequada, antes de comprar um aparelho de climatização.
- Manter as portas e janelas fechadas, sempre que ligar o equipamento de ar condicionado.
- Limpar o filtro do ar condicionado para evitar que a acumulação de pó prejudique o rendimento do equipamento.
- Regular o equipamento de ar condicionado para uma temperatura adequada às condições externas (por exemplo, 22° C no Inverno e 24° C no Verão).
- Instalar, sempre que possível, um bom isolamento nas paredes, chão e tetos, através da utilização de materiais adequados para o efeito. Os sótãos e as caves são espaços habitualmente menos cuidados onde é mais fácil a intervenção.

