

## Poupe na energia consumida e proteja o Ambiente

A utilização racional da energia permite reduzir a nossa factura energética, ao mesmo tempo que se minimizam os impactes ambientais decorrentes da produção e consumo energéticos.

Informe-se das práticas de eficiência energética que poderá adoptar futuramente, consultando o guia Boas Práticas para a Utilização Racional de Energia em Casa que o DAE tem o prazer de lhe oferecer.

Solicite-o na loja da CMO no Centro Comercial Oeiras Parque ou no Núcleo Técnico do DAE. Pode também consultá-lo on-line em [www.cm-oeiras.pt](http://www.cm-oeiras.pt)



### Respostas Assinaladas

#### Menos de 10 respostas

Não está a utilizar a energia de forma eficiente! Os seus hábitos de consumo deverão ser melhorados. Informe-se das boas práticas de utilização racional de energia que o DAE colocou a seu dispor.

#### Entre 10 a 30 respostas

Os seus hábitos de consumo energético podem ser melhorados! Não hesite em informar-se de como pode aumentar a sua poupança energética, consultando as boas práticas de utilização racional de energia que o DAE colocou a seu dispor.

#### Mais de 30 respostas


Parabéns! Revela grande preocupação em utilizar a energia de forma inteligente. Não guarde só para si estas práticas, transmite-as aos seus familiares e amigos.

Caro munícipe,

A utilização inteligente da energia e a protecção do Ambiente são conceitos que estão na ordem do dia.

Para descobrir se está a poupar energia e a proteger o Ambiente, preencha o questionário abaixo.

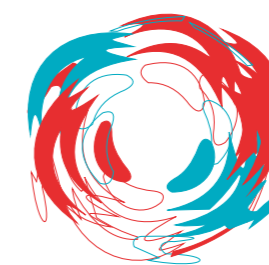
Basta assinalar as atitudes que considera fazerem parte do seu quotidiano, somar as respostas e enquadrar os resultados!!!

 **Oeiras**  
Marca o ritmo

CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS | DEPARTAMENTO DE AMBIENTE E EQUIPAMENTO  
TELEFONE DO AMBIENTE 21 440 65 40  
E-MAIL [dae@cm-oeiras.pt](mailto:dae@cm-oeiras.pt) | SITE [www.cm-oeiras.pt](http://www.cm-oeiras.pt)

 **Oeingerge**  
AGÊNCIA MUNICIPAL DE ENERGIA E AMBIENTE DE OEIRAS

OEINGERGE - AGÊNCIA MUNICIPAL DE ENERGIA E AMBIENTE DE OEIRAS  
TELEFONE 214 214 010  
E-MAIL [oeingerge@oeingerge.pt](mailto:oeingerge@oeingerge.pt) | SITE [www.oeingerge.pt](http://www.oeingerge.pt)



# B PURE

### ELECTRODOMÉSTICOS

1. Quando pretendo adquirir um equipamento tenho sempre em conta a etiqueta energética, optando pelos de classe A ou mais.
2. Utilizo, sempre que possível, as máquinas de lavar loiça e roupa na carga máxima.
3. Utilizo, sempre que possível, as máquinas de lavar loiça e roupa nos programas económicos e de baixa temperatura.
4. Opto por secar a roupa ao ar livre, evitando, ao máximo, a utilização da máquina de secar.
5. Tento retirar os produtos que preciso do frigorífico todos de uma vez, tentando reduzir o tempo de abertura.
6. Descongelo antecipadamente os alimentos, reduzindo, assim, o tempo necessário para a sua cozedura.
7. Não guardo os alimentos quentes no frigorífico.
8. Evito abrir a porta do forno quando este está ligado, para evitar desperdiçar calor.
9. Desligo o forno um tempo antes de retirar os alimento, aproveitando, desta forma, o calor que ainda resta.
10. Coloco no forno vários alimentos ao mesmo tempo, rentabilizando a energia consumida.
11. Utilizo, sempre que possível a panela de pressão, para reduzir o tempo de cozedura e poupar energia.
12. Opto, sempre que possível, pelo microondas, pois é um equipamento mais eficiente.
13. Quando necessito utilizar o ferro de engomar, tento juntar o maior número de peças possível, começando pelas peças que necessitam de temperaturas mais elevada.
14. Desligo os aparelhos (televisão, aparelhagem, telemóvel) no próprio botão, dispensando o modo stand-by.
15. Evito ligar a televisão desnecessariamente, apenas para companhia.
16. Mantenho os equipamentos em bom estado de conservação, realizando uma manutenção periódica.

### ILUMINAÇÃO

7. Opto por lâmpadas de baixo consumo, em detrimento das convencionais lâmpadas incandescentes.
18. Desligo sempre as luzes quando abandono um compartimento.
19. Aproveito, sempre que possível, a luz natural, evitando recorrer a iluminação artificial durante o dia.

### CLIMATIZAÇÃO/HABITAÇÃO

20. Quando pretendo adquirir um aparelho de climatização, tenho em conta a etiqueta energética.
21. Ao adquirir um aparelho de ar condicionado equipado com Bomba de Calor.
22. Quando os equipamentos de climatização estão ligados, mantenho as janelas e as portas fechadas.
23. Ligo os equipamentos de climatização (ar condicionado, aquecimento, ventoinhas) apenas quando são necessários, não os deixando ligados quando saio de casa.
24. No Inverno, durante o dia, procuro recorrer o mais possível à luz natural, deixando os estores e as cortinas abertas afim de aquecer a casa.
25. No Verão, durante o dia e nas horas de maior calor, corro os estores para não deixar aquecer muito a casa.
26. No Verão, à noite, deixo as janelas abertas em lados opostos da casa para fazer circulação de ar, arrefecendo a casa.
27. Em caso de substituição de janelas, opto por janelas de vidro duplo, uma vez que permitem um adequado isolamento térmico e acústico.
28. Em caso de necessidade de pintura da minha casa, opto por cores claras, pois reflectem melhor a luz natural, reduzindo a necessidade de iluminação artificial.
29. Mantenho o hábito de verificar se as janelas e as portas da minha habitação se encontram em bom estado de conservação, nomeadamente ao nível do isolamento e da inexistência de frestas.

### CONSUMO DE ÁGUA

30. Opto pelos duches em vez dos banhos de imersão.
31. Tenho o cuidado de não deixar as torneiras abertas ou a pingar.
32. Fecho sempre a torneira quando me estou a ensaboar ou a lavar os dentes.
33. Ajusto o autoclismo para o volume mínimo de descarga, e/ou coloco um volume no depósito a fim de reduzir o volume de descarga.
34. Nas torneiras procuro instalar equipamentos redutores do caudal, os quais permitem poupanças de água.

### MOBILIDADE

35. Para curtas distâncias, opto por me deslocar a pé ou de bicicleta.
36. Quando conduzo, pratico uma condução defensiva, evitando acelerações e/ou travagens bruscas, as quais consomem muito combustível.
37. Ao optar por uma nova viatura, tenho em conta o seu consumo.
38. Verifico regularmente se a pressão dos pneus da minha viatura é a recomendada pelo fabricante.
39. Utilizo, sempre que possível, os transportes públicos nos trajectos diários ou esporádicos.

### RESÍDUOS

40. Separo selectivamente os meus resíduos.
41. Tenho atenção ao tipo de pilhas que consumo, optando pelas recarregáveis, e dou-lhes um destino adequado quando as rejeito.
42. Quando produzo óleos alimentares usados, separo-os para uma embalagem de plástico e dou-lhes um destino adequado. Nunca os despejo no lava-loiça.
43. Se moro numa moradia, separo os resíduos orgânicos para compostagem, no quintal da minha casa.
44. Em casa e no trabalho tento reutilizar o papel (por exemplo, para rascunhos).

