



Águeda Sm@rt
City Lab



MANUAL DA POUPANÇA

DICAS DE SUSTENTABILIDADE



Vivemos num mundo onde as exigências são cada vez maiores! Com a pandemia COVID-19, vimos as nossas rotinas laborais e familiares serem alteradas de uma forma sem precedente! Sem prevermos, passámos a ter mais tempo para pensar a nossa forma de ser e estar no mundo. Podemos mudar para melhor!

Este pequeno Manual de Poupança elenca algumas dicas de sustentabilidade, boas práticas que o ajudarão, mesmo nesta época, a contribuir para a melhoria da qualidade ambiental, para melhor gestão dos recursos naturais, mas também da sua economia familiar!

Contamos com todos para uma sociedade mais justa e sustentável!

Edson Santos

Vice-Presidente da
Câmara Municipal de Águeda

ÍNDICE

ÁGUA	03
ENERGIA	05
GÁS	07
COMBUSTÍVEIS	08
RESÍDUOS URBANOS	09

Água

- Hoje, mais que nunca devemos reforçar os nossos hábitos de higiene! Lave frequentemente as mãos, **mas não deixe a água a correr!** Abra e feche a torneira à medida da necessidade.

- Ensine os seus filhos a fechar sempre as torneiras. É muito fácil as crianças utilizarem a casa de banho e deixarem as torneiras mal fechadas. É fundamental ensinar-lhes desde cedo a importância em poupar água e uma forma de o fazer é evitando fugas desnecessárias. **Uma torneira a pingar pode gastar cerca de 25 litros de água por dia.**

- Tome duchas rápidas e evite os banhos de imersão. É certo que o banho de imersão é relaxante, mas um duche, além de ser mais rápido, gasta menos de metade da água que necessita para encher toda a banheira. Um duche sustentável tem uma duração de 7/8 minutos.

- Instale redutores de caudal nas suas torneiras e chuveiros, que permitam adaptar os dispositivos existentes, para caudais mais eficientes. Com esta medida pode poupar até 50%

- Recolha a água corrente. Enquanto espera que a água do duche fique quente, coloque uma bacia ou um balde para recolher a água em vez de a desperdiçar pelo cano abaixo. Mais tarde, poderá reutilizá-la na sanita, para regar as plantas ou lavar superfícies.

- Evite fazer descargas desnecessárias, lembre-se que o autoclismo não é um caixote do lixo. Cada descarga gasta cerca de 10 litros de água.

- Para verificar a existência de fugas em autoclismos, deite um pouco de talco ou farinha na superfície da sanita e verifique se o pó desaparece, se tal acontecer o autoclismo não está a fechar corretamente e deverá ser imediatamente reparado. **Uma fuga num autoclismo pode resultar no desperdício de mais de 200 litros de água por dia, o que equivale a 50 descargas.**

- Não deite fora a água do seu animal de estimação quando lhe der água fresca. Deve renovar a água dos seus animais de estimação diariamente, uma vez que a água estagnada pode ser um perigo para a saúde. Contudo, não deite fora a água antiga. Reutilize-a para regar as plantas.

- Utilize uma vassoura em vez da mangueira ao limpar o exterior. É certo que uma mangueirada é uma forma bem mais rápida de lavar o seu pátio, mas a vassoura ajuda-o a poupar água.

- Em máquinas de lavar, sempre que possível utilize programas ecológicos que consumam menos água e eletricidade. Encha as máquinas de lavar de forma a reduzir o número de lavagens ou, quando não for possível, utilizar programas adequados à carga.
- Se lavar a louça à mão, não deixe a água a correr continuamente, encha o lava-louça com a água necessária.
- Lave o carro com balde e esponja. Evite o uso da mangueira.
- Evite regar o jardim em horas de muito sol. Faça-o antes de manhã ou ao fim do dia, quando o nível de evaporação da água é menor.
- Utilize o regador em vez da mangueira. Ao regar as plantas, o uso da mangueira leva a um desperdício de água desnecessário.
- Cubra a terra do jardim ou dos vasos com casca de pinheiro ou outros materiais (mulch). Diminui o contacto direto do solo com a luz solar, conservando a humidade da terra.
- Não deite óleo de cozinha pelo ralo. Além de poder entupir as canalizações e deixar maus cheiros em casa, cada litro de óleo polui 25 mil litros de água potável. Por isso, o lugar do óleo de cozinha usado é no oleão.
- Quando cozer legumes, utilize apenas a água suficiente para os cobrir e mantenha a panela tapada; os legumes cozem mais rápido, poupa água e energia.
- Comunique a sua leitura mensal de água. Ao fazê-lo, não só estará a garantir que paga exatamente o que gasta mensalmente, mas também o ajudará a controlar possíveis fugas de água nas suas canalizações, porque lhe permite detetar gastos acima do normal.
- Se detetar uma fuga de água num espaço público, contacte imediatamente a entidade competente. através do número **800 201 202**

www.aquaquiz.pt

AQUAQUIZ



Conheça o AQUAQUIZ - o jogo interativo e pedagógico em formato de quiz que se destina a promover a educação e sensibilização para o valor da água.



<https://poupaeganha.pt/dicas-poupar-agua/>

<https://inag.pt/poupar-agua/>

<http://pelanatureza.pt/agua/ecoinfo/poupar-agua-algumas-dicas>



Energia



- Sempre que possível aproveite a iluminação natural fornecida pelo sol antes de ligar a iluminação artificial. Por exemplo: Regular as persianas para aproveitar ao máximo a iluminação natural sem provocar desconforto visual nos ocupantes.

- Nos meses frios abra os estores, cortinas e outros dispositivos existentes durante o dia, de forma a utilizar ao máximo a luz do sol para aquecer os compartimentos e maximizar os ganhos de energia. Com o aproximar do fim do dia e diminuição da radiação solar, o procedimento deverá ser invertido, de forma a minimizar as perdas de calor.

- Nos meses quentes utilize elementos que produzam sombreamento de forma a minimizar o aumento de temperatura no interior, tais como estores, persianas, cortinas e etc...

- Na estação de aquecimento, regule a temperatura do sistema para os 18 °C. Na estação de arrefecimento, regular a temperatura do sistema para os 25 °C. Climatizar um espaço apenas quando necessário e evitar climatizar quando vai estar pouco tempo nesse espaço.

- Não tape ou obstrua os radiadores com objetos, pois dificultam a adequada difusão do ar quente.

- Mantenha os equipamentos sem acumulação de gelo e descongele no mínimo uma vez em cada dois meses ou conforme recomendações do fabricante. Retire a camada de gelo, visto que melhora a refrigeração dos alimentos e reduz o consumo de energia.

- Opte pela energia verde. Se vive numa moradia, considere a possibilidade de instalar painéis solares no telhado para produzir parte da eletricidade que consome.

- Ative opções de poupança de energia em equipamentos informáticos e de escritório, como é caso de computadores, monitores, fotocopiadoras e impressoras.

- Não esqueça os pequenos eletrodomésticos existentes, tais como máquinas de café e tostadeiras, que quando não são desligados após utilização, continuam a consumir muita energia para manter a temperatura de funcionamento. Tenha atenção a este fator desligue todos os equipamentos quando não estão a ser usados.

- Use preferencialmente programas de baixa temperatura nas máquinas de lavar, o aquecimento da água é responsável por um aumento significativo dos consumos de energia na lavagem. Escolha um detergente adequado a baixas temperaturas que permita obter bons resultados na lavagem.



- Ao utilizar as máquinas de lavar no período noturno poderá poupar 20€/ano (máquina de lavar roupa) e 30€/ano (máquina de lavar louça).
- Sempre que possível evite usar a máquina de secar roupa e opte pela secagem ao ar. Uma hora de secagem pode consumir o equivalente ao consumo de três lavagens completas de uma máquina de lavar.
- Limpe frequentemente o filtro da máquina de lavar louça, uma boa manutenção melhora o comportamento energético e a lavagem.
- Utilize tomadas inteligentes “Auto Power Off Plug”, que são tomadas que desligam automaticamente os equipamentos, quando estes não estão a desempenhar a sua função principal.
- Ao retirar um alimento do congelador, para consumir no dia seguinte, coloque-o a descongelar no frigorífico de forma a obter ganhos gratuitos de frio.
- Aproveite o vidro do forno para acompanhar o cozinhado e não abra o forno desnecessariamente, por cada abertura perde parte da energia acumulada no seu interior. Desligue o forno um pouco antes de acabar de cozinhar, para que o calor residual seja suficiente para terminar o processo.
- Se necessita de substituir algum eletrodoméstico, opte por um energeticamente eficiente.
- Privilegie o uso de lâmpadas LED, que permitem uma poupança anual de até oito euros por lâmpada.
- Comunique a leitura do seu contador. Evite estimativas!



Conheça o Quiz Energia Fantasma, um jogo interativo, no qual o é colocado perante 5 situações do dia-a-dia e é desafiado a escolher o comportamento mais correto. O objetivo é eliminar os desperdícios de energia das nossas casas.

<https://energiafantasma.pt/quiz-energia-fantasma/>



<https://qr.go.page.link/TP75c>



Gás

Mais
Info



<https://qrgo.page.link/HeKAK>

<https://www.e-konomista.pt/como-poupar-no-gas/>

<https://qrgo.page.link/ixThK>

- Desligue o esquentador quando não precisar de água quente e de aquecer os radiadores.
- Se cheirar a gás ou detetar uma fuga, feche rapidamente o redutor e as torneiras do aparelho a gás. Abra portas e janelas!
- Pode comprar uma botija de gás, propano ou butano, na maioria dos postos de abastecimento de combustível.
- Evite transportar ao mesmo tempo mais do que duas garrafas de gás, cheias ou vazias, no carro. Se não tiver escolha, garanta o bom acondicionamento e leve as janelas abertas. Não deixe o carro muito tempo ao sol.
- Não deite as garrafas de gás. Mantenha-as sempre de pé! Não ponha as garrafas junto de fontes de calor.
- Reforce a ventilação das habitações e promova uma correta e contínua renovação do ar interior.
- Cozinhe sempre num queimador adequado ao tamanho da panela. Não é por escolher um queimador grande para um tacho pequeno que vai cozinhar mais depressa. Aliás, os queimadores de gás mais pequenos consomem até 10% menos de gás.
- Não adianta usar uma grande quantidade de água para uma pequena quantidade de massa, por exemplo. Também a quantidade de água a ferver deve ser otimizada, com proveitos na diminuição do tempo que precisa para cozer os alimentos.
- Quando os seus preparados começarem a ferver reduza a intensidade da chama. Manter a chama alta não vai fazer com que os alimentos ferverem mais depressa.
- Sempre que possível cozinhe na panela de pressão. Necessita de menos gás para aquecer e cozinhar os alimentos mais rapidamente. A sua utilização permite uma poupança energética que pode chegar aos 15%.
- Muitas vezes ligamos o forno e temos de esperar alguns minutos para que este atinja a temperatura desejada. Se para algumas refeições isto é verdade, para uma confeção com uma duração superior a uma hora não é necessário pré-aquecer o forno. Assim vai poupar tempo, energia ou gás.
- Não climatize divisões “desertas”. Utilize apenas o aquecimento nas divisões onde está. Assim vai garantir que será o destinatário do seu investimento em climatização.

Combustíveis

- Encha o depósito ao máximo sempre que possível. Evitará várias deslocações para abastecer. Quando for encher o depósito, não aperte a pistola ao máximo. Pratique modos de enchimento mais lentos e poupará mais dinheiro.
- Abasteça logo de manhã ou durante os períodos mais frescos. Nessas alturas do dia o combustível está “mais denso” e, como paga ao litro, comprará mais combustível a um menor preço.
- Conduza com precaução! Uma condução suave poupa combustível e permite economizar. Poupança equivalente: de 15 cêntimos a 60 cêntimos por litro.
- Em “ponto-morto”, o motor está a consumir. O carro engatado, sem estar em aceleração, não consome. Ajuste as descidas e travagens a este princípio.



Resíduos Urbanos

- Travar a pandemia da Covid-19 também passa pela gestão do lixo, sobretudo quando há doentes a serem tratados em casa. Se houver casos confirmados de infeção ou suspeitos, os resíduos domésticos continuam a ser depositados nos contentores comuns, mas com regras, sendo colocados num segundo saco. Quanto aos recicláveis, ficam de "quarentena" antes de serem separados.
- Não devem ir para os ecopontos luvas, máscaras e outro material de proteção.
- Seja um cidadão consciente! Por esta ordem: reduza, reutilize e recicle!
- A maior parte do lixo doméstico é ainda composto por uma grande parte de resíduos recicláveis. Separe mais! Vai levar menos vezes o lixo ao contentor. Faça a experiência!
- Se o contentor estiver cheio não deixe o seu saco do lixo no chão. Transporte-o para o contentor livre mais próximo ou reserve-o, num curto espaço de tempo já o poderá depositar!
- Nunca é demais relembrar: no ecoponto azul coloque o papel e cartão, no amarelo deposite o plástico e metal, e para o ecoponto verde separe o vidro. Os mais novos poderão ajudar nesta tarefa!
- O óleo usado deverá ser reservado num recipiente e colocado no oleão!
- Reserve alguns resíduos para fazer trabalhos manuais: rolas de cortiça, tampas, papel de embrulho, ... use a imaginação e divirta-se em família!
- Ecopontos longe de casa são sinónimo de baixa densidade populacional e, assim, de menor contacto com outras pessoas. Não deixe de separar e colocar no ecoponto mais próximo de si. Cuidados a ter: use um lenço de papel para abrir e fechar as tampas dos caixotes do lixo e dos ecopontos, deitando-o depois no lixo indiferenciado.

<https://www.ecoambiente.pt/residuos/>



A Câmara Municipal de Águeda no âmbito do Projeto Laboratório Vivo para a Descarbonização – Águeda Sm@rt City Lab, e de 2020 – Ano de Ação Climática, compilou neste pequeno manual algumas dicas de poupança, para reduzir os consumos e consequentemente ajudar o ambiente! Para saber mais sobre o projeto e outras soluções de eficiência energética e hídrica contacte-nos através de: dv-as@cm-agueda.pt.



www.cm-agueda.pt