

# SENAI-SP dá dez dicas para economizar com energia elétrica

Confira ações cotidianas que podem contribuir para redução da conta de energia

DA REDAÇÃO

Os especialistas do SENAI-SP trazem dez dicas para reduzir os gastos com a energia elétrica; ações que devem ser construídas com adaptações de hábitos diários, não apenas em algumas épocas do ano. Além de pesar menos no bolso das pessoas, essas iniciativas também contribuem para diminuir os impactos ambientais.

Saiba como economizar com energia em casa, de maneira sim-

ples e eficaz:

- Aproveite ao máximo a luz natural do dia e lembre-se de apagar as lâmpadas que não estiver utilizando, principalmente ao sair de um ambiente.

- Se possível, substitua as lâmpadas incandescentes e fluorescentes por lâmpadas de LED, que duram mais e gastam menos energia.

- Se estiver reformando sua residência, dê preferência por cores claras ao pintar o teto e as paredes internas da sua casa. Elas refletem melhor a luz, diminuindo a necessidade de iluminação artificial.

- Para uso de ar-condicionado, é possível contribuir para economia já na instalação: fixe o aparelho em local arejado,

com boa circulação de ar.

- Quando usar o ar-condicionado, mantenha as portas e janelas do ambiente fechadas e programe a temperatura do ar-condicionado para 23 graus Celsius. Essa configuração é importante porque quanto mais baixa a temperatura, maior é o consumo de energia. E lembre-se de realizar a limpeza dos filtros periodicamente.

- Evite ligar mais de um equipamento na mesma tomada, usando benjamins ou "Ts". Esse procedimento, além de aumentar o consumo, amplia a chance de curto-circuito. Em caso de necessidade, utilize o filtro de linha com fusível, evitando aquecimento da fiação e desperdício de

energia.

- Nas geladeiras, evite forrar as prateleiras e guardar alimentos quentes. Esqueça aquela velha prática de secar roupas atrás dos refrigeradores, pois sobrecarrega o aparelho e aumenta consumo de eletricidade.

- Tanto para lavar, como para passar roupas, espere acumular. A máquina deve ser usada uma a duas vezes na semana, no máximo. E para economizar com o ferro de passar, é legal começar pelas roupas que precisam de menos calor.

- Para os eletrônicos, como TV, computadores e celulares, a dica é retirar da tomada se não estiver em uso ou carregando.

- E para finalizar, um dos principais vilões das altas contas de energia: o chuveiro. Em épocas com temperaturas mais altas, mantenha o aparelho em "modo verão", que pode economizar até 30%. Além disso, para também evitar desperdício de água, ideal é que os banhos durem de 5 a 8 minutos, no máximo por pessoa da residência.

## Loterias



Acumulou - Concurso 2402

06 22 25 29 30 60



Acumulou - Concurso 5640

26 30 33 49 79



Acumulou - Concurso 2265

1ª SORTEIO  
14 22 37 41 45 50  
2ª SORTEIO  
03 12 25 44 46 48



Acumulou - Concurso 1680

06 10 18 44 55 63 70



Acumulou - Concurso 2207

09 12 22 31 34 43 46  
48 49 50 62 65 66 69  
70 74 85 90 97 99



HOJE

ANA LAURA V. FUMAGALLI DE MORAES

CLAUDEMIR JOSE SANTANA

CLEONICE ROCHA NEVES

MARIO SHIGUEMATSU

OLGA PEREIRA GOMES

OROTIDES LUIZ DE OLIVEIRA JUNIOR

## DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Soldado

Dia do Feirante

Dia Nacional da

Educação Infantil

Dia da Legalidade