

## **Na sua casa.**

### **Ao cozinhar, tampe as panelas.**

Este procedimento reduz o tempo de preparo dos alimentos e economiza 30% do gás consumido. Já as panelas de pressão economizam ainda mais, cerca de 70%.

### **Não cozinhe com fogo alto.**

Isso aumenta o consumo de gás e não faz com que a comida cozinhe mais rapidamente. Afinal, a água não ultrapassa a temperatura de 100°C em uma panela comum.

### **Regule o termostato da geladeira.**

Se ela não estiver muito cheia, a refrigeração pode ser mínima. A temperatura abaixo de 5 ou 6 graus aumenta o consumo energético em 7%.

### **Descongele geladeiras e freezers antigos regularmente.**

O excesso de gelo reduz a circulação de ar frio, fazendo com que o aparelho gaste mais energia. Considere substituir estes tipos de refrigeradores por modelos mais recentes, que possuem ciclos de degelo automático e consomem até duas vezes menos energia.

### **Evite abrir e fechar a geladeira muitas vezes.**

Antes de começar a cozinhar, retire da geladeira, de uma só vez, todos os ingredientes que serão utilizados. Espere que os alimentos esfriem antes de colocá-los na geladeira e poupe energia.

### **Tenha sempre a mão uma garrafa térmica com água gelada.**

Pela manhã, encha uma garrafa térmica de 2 ou 5 litros com água bem gelada e cubos de gelo. Você terá água gelada até a noite e evitará o abre-e-fecha da geladeira.

### **Encha a máquina de lavar roupa.**

Utilize-a quando a mesma tiver acumulado roupas até sua capacidade máxima. Cada ciclo de lavagem consome 150 litros de água. Sempre que possível, utilize a lavagem a frio. Esse procedimento economiza 92% de energia. Caso seja necessário utilizar a máquina de lavar roupa quando estiver semi-cheia, selecione a opção de meia carga ou econômica.

### **Na hora de secar as roupas, estenda-as no varal, em vez de usar a secadora.**

Fazendo isso durante seis meses do ano, você evita lançar mais de 317 quilos de CO<sub>2</sub> no ambiente.