

DULCOGAS® (simeticona). Indicação: alivia dos sintomas relacionados ao excesso de gases no aparelho digestivo, que geram flatulência, desconforto abdominal, sensação de plenitude abdominal, dor ou cólicas no abdômen. Prepare-se para ir submetido a endoscopia digestiva e/ou colonoscopia. MEDICAMENTO DE NOTIFICAÇÃO SIMPLIFICADA RDC Nº 199 de 2006. AFE nº: 1.013003.3. O USO DO MEDICAMENTO PODE TRAZER ALGUNS RISCOS. Leia atentamente a bula. SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. SABB.DULCL.19.07.1368, julho de 2019.

DulcoGas.

SUSTENTABILIDADE

28 dicas simples para economizar energia e água em casa

Além de ajudar na preservação do meio ambiente, pequenas mudanças de hábito podem ajudar a reduzir as contas no final do mês

8 min de leitura

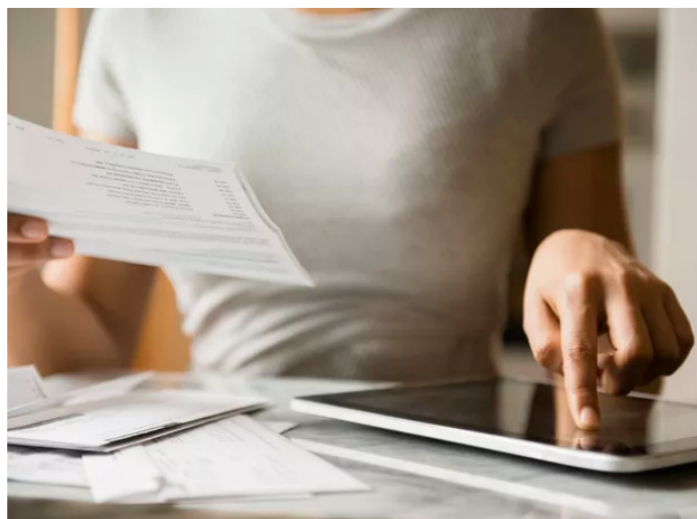
POR ALINE MELO COM STÉPHANIE DURANTE
22 JUL 2019 - 16H38 | ATUALIZADO EM 26 JUL 2019 - 07H32

Da reforma da previdência à reforma do apartamento, você encontra no **Globo Mais**

EXPERIMENTE 30 DIAS GRÁTIS

EU QUERO

globo+

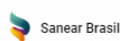


Como economizar nas contas da casa (Foto: Getty Images)

Reduzir o consumo de **água e energia elétrica** não contribui apenas para a preservação do **meio ambiente**, mas também para a redução de gastos e o controle das finanças em casa. Algumas atitudes já são bem conhecidas, mas é sempre bom reforçar e descobrir maneiras novas de **economizar**. Pensando nisso, selecionamos 28 atitudes mais **sustentáveis** que você pode começar a adotar e que irão impactar diretamente nas contas da casa.



Separador de Água e Óleo PEAD

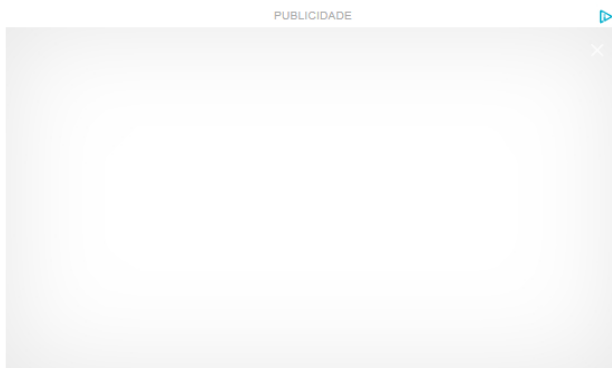


VISITAR SITE

1. Escolha o chuveiro com sabedoria

Na hora de adquirir um novo **chuveiro**, todas as especificações do produto devem ser observadas. Por exemplo, se a residência dispõe uma tensão de 127 volts, o chuveiro não pode exceder 5.700 watts. Caso a voltagem disponível seja 220 volts, o limite é 7.800 watts. Os disjuntores também devem corresponder às especificações de voltagens. 50 amperes para

127 volts e 40 amperes para 220, além da fiação de 10 milímetros em ambos os casos. “Utilizar um aparelho fora do padrão correspondente pode ocasionar o consumo elevado de energia, curtos e, até mesmo, queima de fiação”, ressalta André Amado, gerente da rede de prestadores da Allianz Assistance.



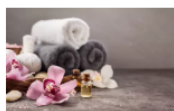
2. Invista em um redutor de vazão

Esse dispositivo gera uma compensação de pressões de água dentro do chuveiro, impedindo a passagem de um fluxo maior do que o pré-estabelecido, economizando água e, no final das contas, energia para aquecê-la.

3. Passe menos tempo no banho

Não dá para fugir dessa dica. Faça um esforço e tome **banhos** de, no máximo, 10 minutos. E se, por acaso, o chuveiro queimar, não faça remendos. Além de perigoso, essas gambiarras consomem mais energia. A melhor solução é comprar uma resistência nova.

LEIA MAIS



5 passos para um banho relaxante digno de SPA em casa

4. Acerte na escolha dos eletrodomésticos

Prefira sempre pelos produtos com o selo do Programa Nacional de Conservação de Energia Elétrica. Os **eletrodomésticos** podem até custar um pouco mais na hora da compra, mas, dessa forma, você evita problemas e gastos futuros com a energia.

5. Adeque as tomadas

Micro-ondas, fornos elétricos, coifas e outros equipamentos de **cozinha** exigem tomadas de 20 amperes e fiação de pelo menos 4 mm. O secador e a prancha de cabelo também possuem alta potência e exigem bastante do sistema elétrico da residência. Por isso, para evitar o uso excessivo de energia, curtos e, até mesmo, incêndios, o proprietário deve plugá-los em tomadas de 20 amperes e instalação de fiação entre 4 e 6 mm. “Utilizar estes equipamentos fora do padrão ideal e exigido pelas fabricantes pode acarretar, além do maior gasto de energia, a diminuição da vida útil do equipamento e, até mesmo, curto circuitos”, afirma André.

▼ PUBLICIDADE ▼

Anúncio

Maquininha sem aluguel

~~39,90~~
29,90

Chegou a SumUp Total

SumUp

CONFIRA AGORA



COZINHA | A cozinha toma conta da parede oposta à mesa de jantar. Marcenaria Padrão, pedras Marmoraria Butantã, objetos TokStok (Foto: Cris Farhat/ Divulgação)

6. Mantenha a porta da geladeira fechada

Pode até parecer implicância de mãe, mas deixar a porta da **geladeira** aberta irá exigir que o motor trabalhe mais para resfriá-la novamente, o que impacta diretamente na conta de energia, e ainda pode causar desgastes na placa e no compressor.

7. Atente-se à temperatura ideal da geladeira

Outra dica é regular o termostato do equipamento de acordo com a temperatura externa à geladeira, não sendo recomendado deixar o aparelho em nível mais alto ou mais baixo que o necessário.

8. Geladeira tem lugar certo

A disposição do eletrodoméstico na cozinha também faz diferença. “Procure deixá-la em um local arejado. Se o **sol** incidir diretamente, tenha certeza de que o consumo de energia também será maior”, reforça Pedro Pugliese, da Help Reformas (RJ).

LEIA MAIS



9 dicas para guardar os alimentos corretamente na geladeira

9. Verifique se a descarga está funcionando corretamente

Quase um terço da água da casa vai para a descarga, por isso é bom estar atento ao sistema. Para seu funcionamento correto, ela deve estar a 90° em relação ao pino acionador. Caso a tampa da válvula do vaso fique muito inclinada, pode ficar danificada e gerar vazamentos e aumento no consumo. Outro ponto importante é o registro interno da válvula que, em boa regulação, reduz o consumo em até 50%.

▼ PUBLICIDADE ▼



Essa é para quem sabe o que quer ouvir.

Sujeito a restrições. São aplicáveis termos e condições. Depoite, apenas R\$ 16,90.



FAÇA O TESTE DE 30 DIAS

10. Prefira descarga com acionamento duplo

A descarga com duplo acionamento é uma opção que inovou na questão da economia. “Nela, o mecanismo é fracionado e divide a quantidade de litros de água que serão utilizados, gastando apenas o necessário”, destaca a Sabesp.



O filtro Twin, da Deca, na versão Single, apenas com filtro, é perfeito para casas com o ponto de entrada de água independente do ponto da torneira (Foto: Divulgação Deca)

11. Sem força na hora de fechar as torneiras

Fechar a **torneira** durante uma tarefa é primordial para a economia de água. Mas usar força excessiva ao fechar registros, seja de torneiras, misturadores ou saídas de água pode danificar o mecanismo de fechamento e até mesmo o equipamento, ocasionando vazamento. “Quando o proprietário da residência notar gotejamentos, deve solicitar manutenção o mais rápido possível. Além disso, cada registro conta com especificações próprias, então, antes de adquirir, vale uma consulta a um especialista”, destaca André.

12. Fique de olho na conta para saber se há vazamentos

Vazamentos são uma das principais causas de desperdício de água e muitas vezes são difíceis de identificar. Por isso, vale a pena prestar atenção e acompanhar a conta de água: se tiver um consumo (e valor!) maior que o normal, procure por vazamentos.

13. Instale um arejador nas torneiras

A mera instalação de um arejador de torneira faz com que o desperdício de água seja menor. Esse dispositivo tem a função de misturar o ar junto da água para diminuir o fluxo sem deixar de lado o volume. É possível encontrar o produto facilmente em **lojas** de materiais de **construção**.

▼ PUBLICIDADE ▼

I Fácil pra quem faz.

GoDaddy



14. Lave a louça na ordem correta

Dá pra acreditar que mudando a ordem da **louça** você pode economizar água? Pois bem, vamos lá: comece com uma limpeza prévia dos pratos e talheres com uma esponja seca. No momento de lavar, inicie pelos itens que estiverem mais limpos e deixe as peças mais engorduradas para o final. Geralmente as primeiras louças serão talheres e copos e a dica é deixar panelas e pratos dentro da pia enquanto os lava. Dessa maneira, a água que sai da torneira enquanto você lava os itens menos sujos já vai amolecendo e limpando a louça mais engordurada. No momento do enxágue, faça-o com o máximo de itens de uma vez e deixe uma peça abaixo da torneira para que a água seja reaproveitada. Se uma peça estiver muito engordurada, nada de lavá-la várias vezes! O conselho é deixá-la de molho em água morna para que a gordura amoleça. Depois, com uma só lavagem a peça já estará limpa.

LEIA MAIS



7 dicas para quem não gosta de lavar louça

15. Otimize o ar-condicionado

Quando ele estiver ligado, as portas devem estar fechadas, como você já sabe. Outra dica é desligar o **ar-condicionado** antes de ir embora, pois o **ambiente** continuará refrigerado por mais alguns minutos.

▼ PUBLICIDADE ▼

Descubra como é fácil
com a GoDaddy.

Compre agora

GoDaddy

16. Capriche na ventilação

Portas e **janelas** amplas permitem que o ambiente fique mais ventilado, o que ajuda a diminuir a necessidade do ar-condicionado. “Outro truque é o uso de **persianas**, que colaboram para resfriar o ambiente ao reter o calor para si”, sugere Pedro.



Sala de estar | Mobiliário Breton. Tapetes By Kamy. Almofadas Codex e Breton. Manta Trousseau. Iluminação Ligação Home Center. (Foto: Rafael Briest/Divulgação)

17. Pense na iluminação natural

Na hora da construção, pense em como aproveitar a luz externa nos ambientes, com janelas maiores e portas de vidro. Considere instalar blocos de vidro ou telhas transparentes em pontos estratégicos do lar. Eles podem proporcionar até 80% mais **iluminação natural** para o ambiente, economizando luz artificial.

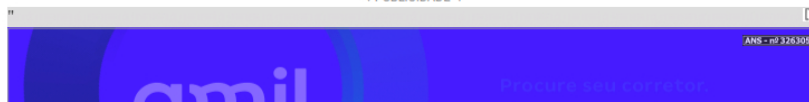
18. Na dúvida, vá de branco!

Outra dica para adiar a hora de acender as luzes de casa é optar por **cortinas** brancas e paredes **claras**, que contribuem com a passagem natural da luz e ainda a refletem e a espalham por todo o ambiente.

19. Escolha lâmpadas de LED

Você já deve estar cansado de ouvir, mas prefira investir em lâmpadas de LED. Elas iluminam como uma **lâmpada** convencional, mas gastam até 80% menos de energia. Além disso, tendem a durar mais e não esquentam o ambiente. “Elas até podem ser mais caras, porém consomem menos energia. É um custo benefício válido”, diz Pedro.

▼ PUBLICIDADE ▼



LEIA MAIS



Como criar a iluminação ideal para cada ambiente

20. Tenha sensores de presença

Outra dica importante é utilizar sensores de presença em ambientes específicos, como **closets** e dispensas. Assim, mesmo que esqueça de apagar as luzes, elas se apagarão sozinhas.

21. Reutilize a água da máquina de lavar

A água de lavagem ou do enxágue da **máquina de lavar** pode ser facilmente reutilizada, ajudando na preservação dos recursos naturais. Junto do amaciante ou sabão, ela fica propícia para tarefas domésticas como lavar o chão, limpar a casa e colocar outras peças de roupa de molho.

22. Acumule roupas sujas, sim!

Não se incomode com a pilha que acumula na **lavanderia**. Pelo bem do planeta e do seu bolso, é melhor acumular roupas tanto para lavar quanto para passar, tarefas que consomem muita energia. Uma boa ideia é deixar as roupas mais leves, que precisam de menos calor do ferro de passar, por último, assim é possível passá-las com ele já desligado, mas ainda quente.

LEIA MAIS



Entenda o que é armário-cápsula e conheça os benefícios para a sustentabilidade



Faça sabão caseiro com óleo de cozinha (Foto: ThinkStock)

23. Faça sabão caseiro com óleo

Você sabia que se o **óleo** de cozinha descartado na pia ou lixo comum pode contaminar o meio ambiente? Além de comprometer o sistema de tubulações, segundo a Sabesp, 1 litro de óleo de cozinha pode poluir cerca de 1 milhão de litros de água. A solução para o problema é o reaproveitamento do produto para produção de **sabão** em barra ou líquido.

24. Regue seu jardim à noite

Deste modo, você diminui o efeito da evaporação e a água vai durar mais tempo na sua plantinha. Use regadores ao invés de mangueiras, já que elas liberam mais água do que o necessário.

25. Conheça seu jardim

No Brasil, temos diferentes condições climáticas durante o ano. Assim, há cuidados especiais para cada tipo de **planta**. A dica é escolher as que se adaptam à sua região, de preferência, espécies nativas. Evitar o uso de **grama** também impacta no consumo hídrico, já que ela demanda muita água nas regas. As **suculentas** e **cactos** são as opções que mais economizam água. Além de lindas, elas reagem bem às secas e vivem em qualquer ambiente.

LEIA MAIS



O guia das suculentas; dicas e informações sobre essas plantas tão queridas

26. Capte água da chuva

Utilizar água da chuva para afazeres como regar o jardim, lavar carros, pisos e paredes reduz muito o consumo de água. "A captação pode ser feita por cisternas, que recebem a água pela calha e armazenam em barris", explica a Sabesp.



Dieta vegetariana (Foto: Getty Images/Stockphoto)

27. Tente reduzir o consumo de carnes

Cada **alimento** que ingerimos consome uma determinada quantidade de água para ser produzido. De acordo com a associação internacional Friends of the Earth, uma dieta vegetariana reduz em 36% o consumo de água usado na produção do alimento. Mas calma, ninguém está pedindo que você se torne **vegetariano**. Substituir a **carne** vermelha por outros tipos ou ficar um dia da semana sem consumir qualquer carne já ajuda.

▼ PUBLICIDADE ▼

Escolha um kit
que é a cara do seu!

COMPRA AQUI!

oBoticário

MAIS LIDAS



Aprenda a fazer um shake de frutas vermelhas com água de coco - Casa e Jardim ...



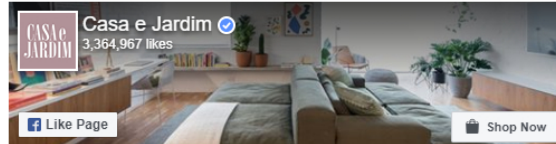
28. Beba água

Parece um paradoxo, não é mesmo? Mas não é! Isto porque, todas as outras **bebidas** industrializadas que consumimos também gastam água para serem produzidas. Ou seja, é o mesmo princípio do consumo das carnes. Basicamente, quanto mais **industrializada** for a sua comida ou bebida, mais água foi necessário usar para produzi-la e transportá-la até você. Por isso, ao beber água ao invés de refrigerantes, por exemplo, você não só fica mais **saudável** como também ajuda o planeta.

LEIA MAIS



Grandes empresas da indústria alimentícia são responsáveis pela maior parte do lixo encontrado nas praias do Reino Unido



Gostou da nossa matéria? [Clique aqui](#) para assinar a nossa newsletter e receba mais conteúdos.



11 lugares bíblicos para visitar na Jordânia - Casa e Jardim Viagem



Seria o óleo de algodão o novo queridinho para a dieta? - Casa e Jardim ...



Pontos de cor: 45 produtos que elevam o astral da decoração - Casa e Jardim Loja...

Links Patrocinados



Novo estimulante natural vira febre no Brasil

Homem Atual



[Fotos] A surpreendente transformação de Anitta ao longo dos anos

desafio mundial



Memória: Ativador Natural de memória chega ao Brasil

boaforma.vip



Médico oriental afirma. "Isto acabou com minhas dores, me sinto 20 anos mais jovem"

Hibslim



Dores articulares: Este 4 nutrientes recuperam a cartilagem danificada

Red Move 500



19 Coisas que os americanos fazem e nós brasileiros não entendemos

desafio mundial



Com FGTS liberado, o melhor é consumir, poupar ou pagar dívidas?

O que é e como funciona o day trade

Recomendado por Outbrain | ▶



ASSINE A CASA E JARDIM

Sua casa linda do seu jeito. Casa e Jardim traz as melhores ideias e soluções de decoração, arquitetura, paisagismo, gastronomia e reflexões sobre o morar.

4,90 /mês

QUERO ASSINAR!

Junte-se a nossa newsletter!

Fique por dentro das últimas notícias.

Digite seu e-mail

INSCREVER-SE

Assinando a newsletter você aceita receber e-mails da Casa e Jardim. Você poderá cancelar o recebimento a qualquer momento.

Últimas matérias



Dia da Sobrecarga da Terra: já esgotamos os recursos naturais para 2019. Entenda



Sustentabilidade no dia a dia: dicas para uma rotina ecologicamente correta



Designer cria material biodegradável a partir de folhas de pinheiro



Garrafas gigantes surgem em canal de Veneza. Entenda

VEJA MAIS



Dia da Sobrecarga da Terra: já esgotamos os recursos naturais para 2019. Entenda



Sustentabilidade no dia a dia: dicas para uma rotina ecologicamente correta



Designer cria material biodegradável a partir de folhas de pinheiro



Garrafas gigantes surgem em canal de Veneza. Entenda

VEJA MAIS

Voce no controle do seu dinheiro.
Cartão de crédito e conta em um único app.

↓
Faça seu Nubank.

Nubank

Faça seu Nubank.

Nubank

Obt. cupom

Clique e Participe

Bauducco

Saiba mais

Amazon Claps Back at Aoc over 'Starvation Wages' Accusations

CCN Markets

Ver

Par Alianças Moedas Antiga Pedra Friso Quadrada

R\$ 149,99

elo7

Comprar

CASA e JARDIM



ANUNCIE

[ASSINE](#)

[CADASTRE-SE](#)

[EXPEDIENTE](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDADE](#)

[PRINCÍPIOS EDITORIAIS](#)

[MISSÃO E VALORES](#)

[SAC](#)