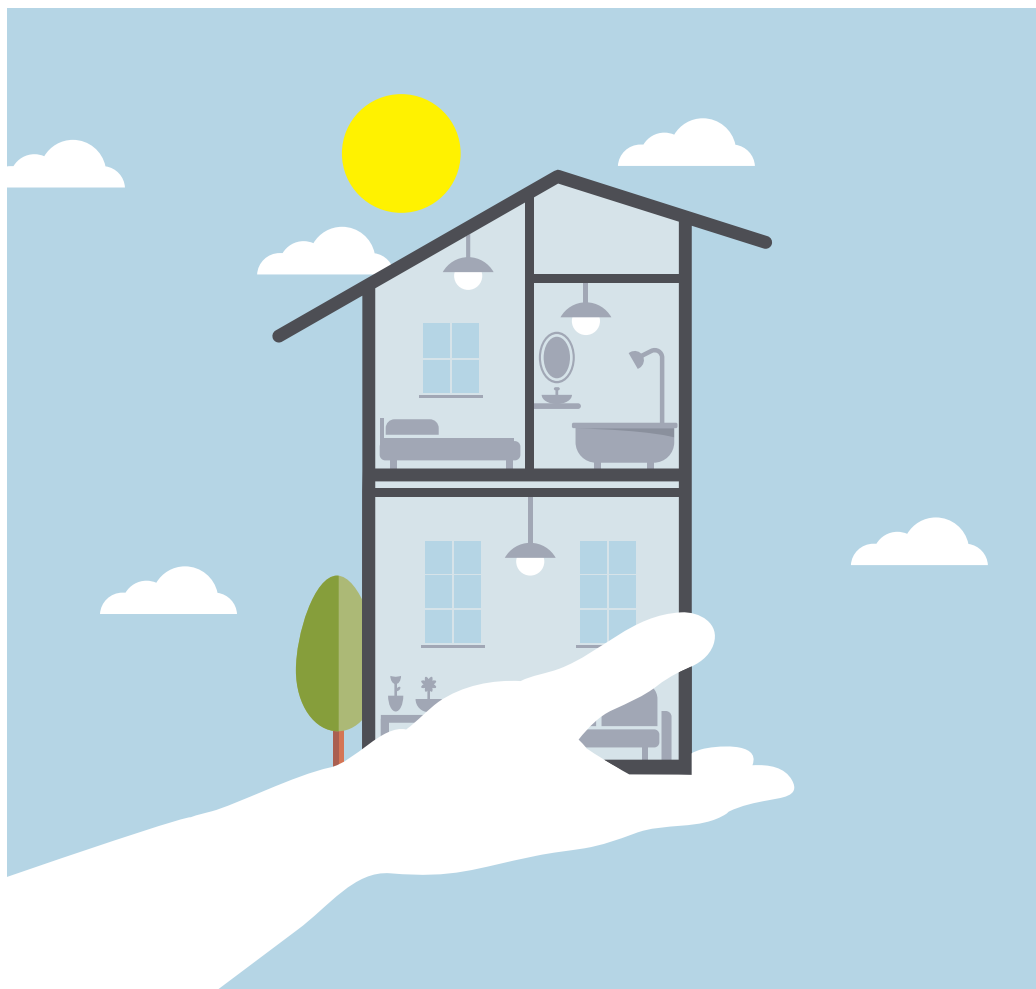


Viver melhor

Dicas e truques
para maior conforto





Dica

Leia o código QR em «Outras informações» com a câmara do seu smartphone e terá diretamente acesso às páginas de internet e brochuras associadas.

Pode encomendar todas as brochuras listadas da EnergieSchweiz em www.bundespublikationen.admin.ch com o respetivo número de artigo.

Sobre esta brochura

Hoje em dia existem manuais de instruções para tudo – para a televisão, a escova de dentes elétrica, a bicicleta. Nestes pode informar-se sobre o que as coisas conseguem fazer e como devem ser operadas. É claro que nem todos leem manuais de instruções com prazer. Mas estes são usados, o mais tardar, quando algo não funciona como pretendido, dado que ajudam na resolução de problemas.

Mas, e se o apartamento não funcionar como pretendido? Então, esta brochura fornece-lhe dicas e indicações simples que o ajudam a evitar e resolver problemas típicos habitacionais. E o bonito nisto é: se seguir as dicas, irá viver não apenas com maior conforto, mas precisará também de menos energia.

Para que a brochura não se torne demasiado extensa, está limitada aos temas mais comuns. Estes incluem temperaturas ambiente muito altas ou muito baixas, ar muito seco ou muito húmido, maus odores, casos de bolor e outras dicas.

Existem dicas para o verão e para o inverno. Além disso, algumas referem-se ao dia ou à noite. Pode ver isto nos seguintes símbolos:



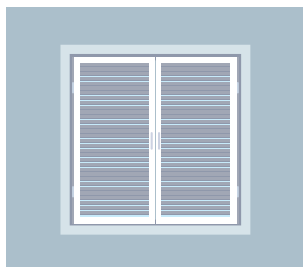
Se não existirem indicações sobre a estação do ano ou a altura do dia, então trata-se de dicas gerais que funcionam sempre.

Ainda um aviso para todos os que moram em edifícios com janelas antigas: aqui, no inverno, pode estar significativamente mais frio na proximidade das janelas do que no centro da divisão. Isto não é uma falha do apartamento. Se notar que está demasiado frio na proximidade da janela, deverá simplesmente afastar as cadeiras, poltronas ou sofás da mesma.

Muito sucesso na otimização do seu conforto habitacional!

Muito quente

No verão

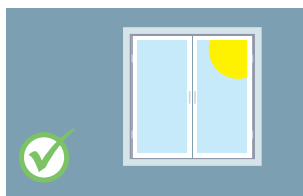


Fechar a proteção contra o sol

Se o sol entrar pela janela, a divisão irá aquecer. Por isso: feche as persianas ou as portadas das janelas durante o dia. A proteção contra o sol funciona melhor se estiver montada na parte exterior da janela.

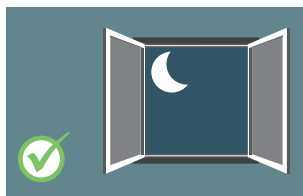


Outras informações
Boletim informativo «Evitar o
sobreaquecimento no verão»



Fechar as janelas durante o dia

Feche as janelas durante o dia, para que o calor fique no exterior.



Abrir as janelas durante a noite

Abra as janelas à noite, para que o ar mais frio entre.



Outras informações
Boletim informativo «Temperatura
interior confortável: 5 dicas para o verão»



Vestir roupas leves

As roupas mantêm o corpo quente. Quão quente, depende do material e da sua composição. Por isso: vista roupas leves. Desta forma, o ar frio chega ao corpo.



Outras informações
Brochura «Economizar
energia no dia a dia»



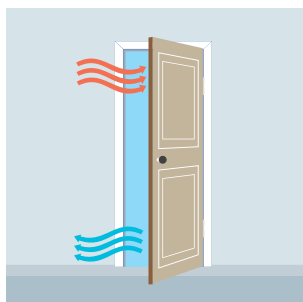


Desligar aparelhos elétricos e iluminação

Todos os aparelhos elétricos geram calor. Por isso: desligue os aparelhos e desconecte os carregadores, quando não os estiver a usar. Assim, pode evitar que a divisão aqueça ainda mais.



Outras informações
Boletim informativo «Evitar
o sobreaquecimento no verão»

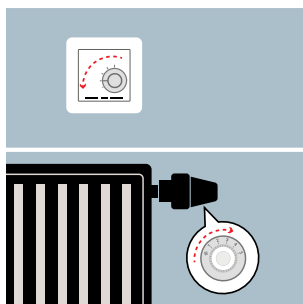


Abrir as portas para as divisões vizinhas

As portas abertas equalizam as temperaturas entre as divisões. Por isso: abra a porta entre duas divisões, para arrefecer a mais quente.



No inverno



Reduzir o aquecimento

O aquecimento aquece demasiado? Coloque o regulador um nível abaixo. Se, após 12 horas, ainda estiver muito quente, reduza o regulador mais um nível. Repita isto até que a temperatura esteja correta.

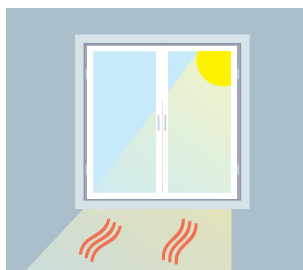


Outras informações
Brochura
«Manual energético»



Demasiado frio

No verão e no inverno



Abrir a proteção contra o sol

Se o sol entrar pela janela, a divisão irá aquecer. Por isso: abra as persianas e as portadas.



Vestir roupas mais quentes

As roupas mantêm o corpo quente. Quão quente, depende do material e da sua composição. Por isso: vista algo mais quente.



Outras informações

Brochura «Economizar energia no dia a dia»



No inverno



O aquecimento está a funcionar?

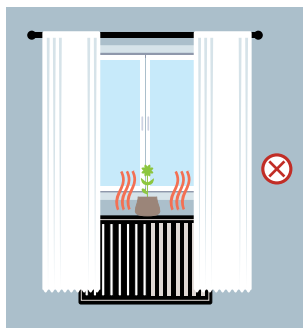
Os aquecimentos modernos só se ligam a partir de uma determinada temperatura exterior. A maioria é entre os 10 e os 15 °C. Verifique se o aquecimento funciona de todo numa divisão qualquer do seu apartamento. Se não, contacte o porteiro. Pergunte, a partir de quando é que o aquecimento se liga e, se necessário, solicite que seja verificado.



Outras informações

Brochura «Manual energético»



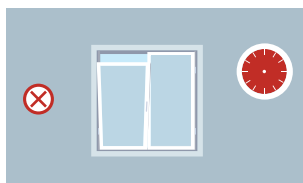


Aquecedor desimpedido?

Tudo o que se encontre perto de um aquecedor dificulta a emissão de calor. Não coloque nada nos aquecedores. Afaste móveis, coberturas e cortinas dos aquecedores. Desta forma, o calor consegue fluir livremente pela divisão. Tem aquecimento no chão? Então, tenha atenção para que nenhum tapete espesso impeça a emissão de calor.



Outras informações
Brochura «Economizar
energia no dia a dia»

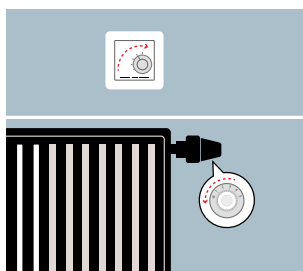


Arejar corretamente

Muito calor é perdido através de janelas permanente abertas em oscilo batente. Pode arejar corretamente assim: abra completamente todas as janelas do apartamento pelo menos 3 vezes por dia e durante 5 a 10 minutos e depois feche-as novamente. Desta forma, o ar é renovado, sem que a divisão arrefeça. Se tiver um sistema de arejamento, não areje adicionalmente pelas janelas.



Outras informações
Brochura «Economizar
energia no dia a dia»



Aumentar o aquecimento

O aquecimento é muito fraco? Coloque o regulador um nível acima. Se após 12 horas ainda estiver muito frio, aumente o regulador mais um nível. Repita isto até que a temperatura esteja correta.

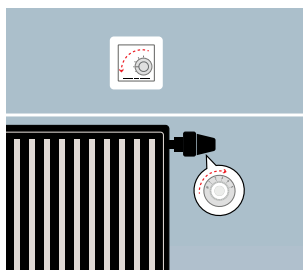


Outras informações
Brochura
«Manual energético»



Muito seco

No inverno

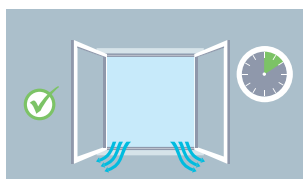


Reduzir o aquecimento

Quanto mais quente estiver o ar numa divisão, mais seco se torna. Por isso, reduza a temperatura ambiente. Para saber como o fazer, consulte o capítulo «Muito quente – no inverno» na página 5.



Outras informações
Brochura
«Manual energético»

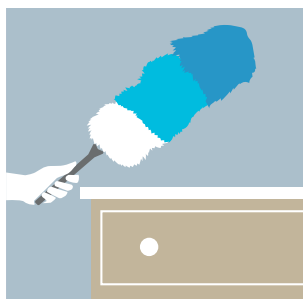


Arejar corretamente

Pelas janelas oscilo batentes permanentemente abertas sai não apenas calor, mas também a humidade do ar. Abra todas as janelas pelo menos 3 vezes por dia durante 5 a 10 minutos. Quanto mais baixa for a temperatura exterior, menos tempo pode arejar. Se o seu apartamento tiver um sistema de arejamento, coloque o regulador um nível abaixo.



Outras informações
Brochura «Economizar
energia no dia a dia»

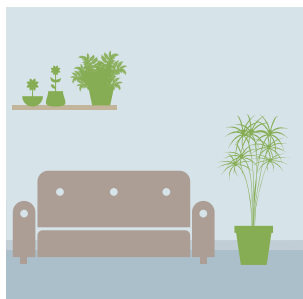


Limpar o pó com maior frequência

O ar empoeirado parece seco, mesmo que não esteja. Além disso, o pó doméstico normal pode também conter substâncias tóxicas, substâncias alergénicas ou germes nocivos. Remova, por isso, regularmente o pó, aspirando e lavando as superfícies.

Outras informações
Página de internet do Departamento
Federal para a Saúde BAG →
Morar num ambiente saudável





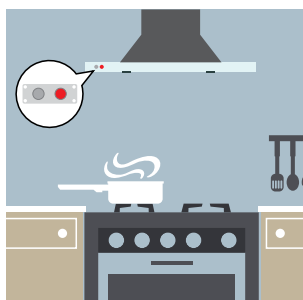
Colocar plantas

As plantas libertam humidade para o ar. Coloque na sala um par de companheiros verdes. Estes asseguram gratuitamente uma humidade do ar agradável.



Outras informações

Boletim informativo
«Humidificação do ar»



Não ligar o exaustor

Se cozinhar com água, a humidade vai para o ar. Se mantiver o exaustor desligado, a humidade do ar aumenta. Atenção: se, no entanto, cozinhar com gorduras ou óleos, ligue o exaustor. Caso contrário, pode-se formar uma película de gordura por todo o lado na divisão.



Outras informações

Boletim informativo
«Arejamento da área de cozinha»

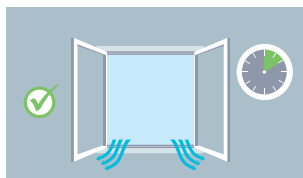


Abrir a porta da casa de banho depois de tomar duche ou um banho

Abra a porta da casa de banho depois de tomar duche ou um banho. Assim, a humidade pode deslocar-se para as outras divisões do apartamento.

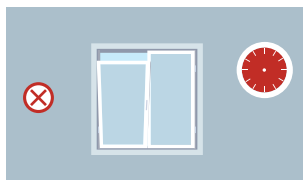
Muito húmido ou bolorento

No inverno



Arejar corretamente

Se se arejar de menos, a humidade acumula-se no ar ambiente. Não areje com as janelas permanentemente em oscilo batente. Com isto, perde-se muito calor e pode formar-se bolor. Abra todas as janelas pelo menos 3 vezes por dia durante 5 a 10 minutos. Se o seu apartamento tiver um sistema de arejamento, coloque o regulador um nível acima.



Outras informações
Brochura «Economizar
energia no dia a dia»

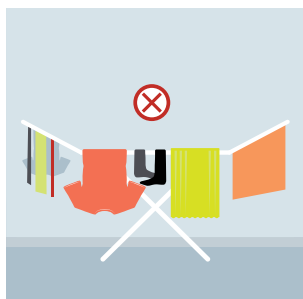


Remover plantas

As plantas libertam humidade para o ar. Se retirar algumas, a humidade do ar diminui.



Outras informações
Boletim informativo
«Humidificação do ar»



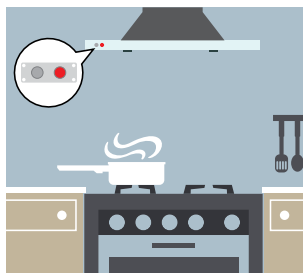
Não secar roupa no interior do apartamento

Quando a roupa seca é libertada humidade para o ar ambiente. Por isso, seque a roupa na sala de secagem e não no apartamento.



Outras informações
Boletim informativo
«Humidificação do ar»





Ligar o exaustor

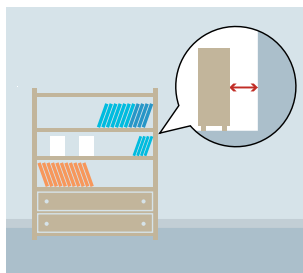
Ao cozinhar, é libertado vapor de água para o ar ambiente. Ligue o exaustor. Este aspira o excesso de humidade na fonte da mesma.



Outras informações

Boletim informativo

«Arejamento da área de cozinha»



Observar a distância entre os móveis e a parede

Se os móveis estiverem muito perto de uma parede exterior, pode acumular-se humidade atrás dos mesmos e formar-se bolor. Por isso, afaste todas as peças maiores de mobiliário pelo menos 10 a 15 cm da parede exterior.



Outras informações

Brochura

«Manual energético»



Importante: o bolor no apartamento é nocivo para a saúde e deve, por isso, ser removido o mais rapidamente possível. Como os casos de bolor podem ter muitas causas diferentes, esta devem ser esclarecidas o mais depressa possível. Por isso: se o bolor for superior a 10 x 10 cm, informe imediatamente a administração, o porteiro ou o senhorio. Se não o fizer, será responsável por qualquer dano que daí advinha.

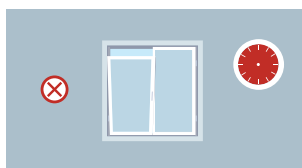
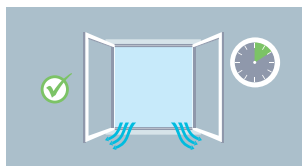
Outras informações

Brochura «Bolor em espaços habitados»



Odores incomodativos

No verão e no inverno



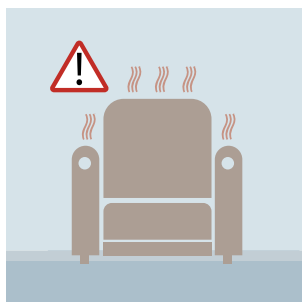
Arejar corretamente

Se se arejar de menos, a humidade acumula-se no ar ambiente. Não areje com as janelas permanentemente em oscilo batente. Com isto, perde-se muito calor e pode formar-se bolor. Abra todas as janelas pelo menos 3 vezes por dia durante 5 a 10 minutos.

Se o seu apartamento tiver um sistema de arejamento, coloque o regulador um nível acima.

Outras informações

Brochura «Economizar energia no dia a dia»



Reduzir as exalações a um mínimo

Os novos produtos, tais como móveis, roupas, aparelhos elétricos ou objetos de plástico podem libertar substâncias com um cheiro desagradável. Compre produtos que libertem o mínimo de odores desagradáveis possível. Areje bem quando colocar novos produtos no apartamento.

Outras informações

Página de internet do Departamento
Federal para a Saúde BAG →
Morar num ambiente saudável



Atenção, químicos!

Os produtos domésticos, tais como, produtos de limpeza, polimentos ou colas contêm, em parte, químicos nocivos para a saúde. Estes podem evaporar para o ar. Por isso, use estes produtos com moderação. Areje bem quando os utilizar.

Outras informações

Página de internet do Departamento
Federal para a Saúde BAG →
Morar num ambiente saudável





Manutenção do esgoto

Nos esgotos dos lavatórios, duches, banheiras, etc., podem acumular-se restos de comida, produtos de limpeza e de cuidado da pele ou semelhantes. Tais resíduos podem começar a cheirar muito mal com o tempo. Os maus odores também podem vir de sifões secos. Verifique os esgotos a cada 3 meses e limpe-os quando necessário. Despeje um litro de água para encher o sifão.

Outras informações

Página de internet
hausinfo.ch



Ligar o exaustor

Ao cozinhar são frequentemente produzidos odores, uns agradáveis e outros menos agradáveis. Ligue o exaustor e remova, assim, os odores desagradáveis na fonte.

Outras informações

Boletim informativo
«Arejamento da área de cozinha»



Outras dicas

No verão e no inverno



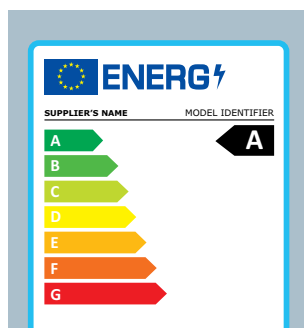
Após ausência: enxaguar o cano da água

Se a água permanecer muito tempo nos canos, pode ficar «com cheiro a mofo» ou até tornar-se nociva para a saúde. Por isso: se se tiver ausentado mais do que 3 dias, abra todas as torneiras de água e deixe a água correr até que saia do cano com temperatura constante. Isto é válido para água quente e água fria.

Outras informações

Página de internet

Departamento Federal para a Segurança Alimentar e Veterinária BLV → Segurança da água potável, do chuveiro e do banho



Comprar aparelhos energeticamente eficientes

Ao comprar um novo aparelho elétrico, vale a pena observar a etiqueta energética. Escolha aparelhos com a classe de eficiência energética mais elevada!

Outras informações

Topten, www.newlabel.ch,

Energy Star, etiqueta energética,

Brochura

«Eficiência energética em casa»



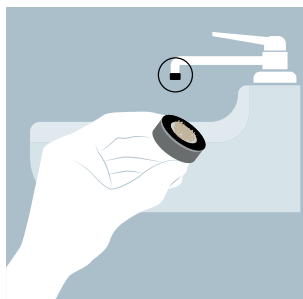
Apagar as luzes em divisões não usadas

As novas lâmpadas LED necessitam de muito menos eletricidade do que as lâmpadas incandescentes. No entanto, é válido: apague as luzes em divisões não usadas.

Outras informações

Brochura «Iluminação eficiente em casa»





Limpar os filtros de água

Se o fornecimento de água for interrompido e, posteriormente, novamente retomado, soltam-se pequenos pedaços dos canos, os quais podem entupir os filtros existentes nas torneiras. Por isso, limpe os filtros de água após cada interrupção.

Outras informações

Página de internet
hausinfo.ch



Limpar ou substituir os filtros do exaustor

Todos os exaustores têm um filtro, os quais retêm os óleos e gordura. Verifique-o 1 a 2 vezes por mês e limpe-o, se necessário. Assim, o exaustor funciona corretamente. Os exaustores com recirculação de ar têm um filtro adicional que retém os odores. Tem de ser substituído após algum tempo. Encontra mais detalhes sobre este assunto no manual de instruções do aparelho.

Outras informações

Boletim informativo «Arejamento
da área de cozinha»



Limpar o filtro de água da máquina de lavar loiça

As máquinas de lavar loiça têm um filtro que remove a sujidade maior da água de lavagem. Se o filtro estiver entupido, a máquina deixa de lavar bem. Além disso, podem depois surgir odores desagradáveis. Por isso, limpe o filtro pelo menos duas vezes por mês.

Conteúdo criado por

Hochschule Luzern Technik & Architektur

Lucerne University of
Applied Sciences and Arts

**HOCHSCHULE
LUZERN**

Technik & Architektur
FH Zentralschweiz

Com o apoio de

Hauseigentümerverband Schweiz

Minergie Schweiz

Stadt Zürich, Amt für Hochbauten

Faktor Journalisten AG

Keystone-SDA

EnergieSchweiz

Bundesamt für Energie BFE

Pulverstrasse 13

CH-3063 Ittigen

Postadresse: CH-3003 Bern

Infoline 0848 444 444

infoline.energieschweiz.ch

energieschweiz.ch

energieschweiz@bfe.admin.ch

twitter.com/energieschweiz

Distribuição:

bundespublikationen.admin.ch

Número de artigo 805.116.POR