

## ENERGIA ELÉTRICA

No Boletim anterior falamos sobre a leitura da conta de energia elétrica. Neste falaremos sobre o seu uso racional e cuidados com a segurança.

### ILUMINAÇÃO

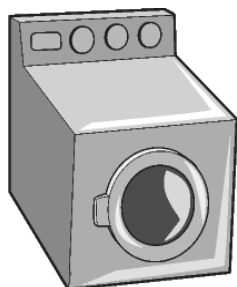
- ✓ aproveite ao máximo a luz do dia. Abra as janelas e cortinas e evite acender a luz desnecessariamente;
- ✓ pinte sua casa internamente com cores claras. Ambientes claros exigem lâmpadas menos potentes;
- ✓ apague as luzes dos ambientes desocupados;
- ✓ limpe as luminárias, globos e outros para um maior aproveitamento da iluminação.



### FERRO ELÉTRICO

- ✓ acumule a maior quantidade possível de roupas para passar;
- ✓ nos ferros automáticos utilize a numeração indicada para cada tipo de roupa, iniciando pelas roupas que exigem temperaturas mais baixas;
- ✓ desligue o ferro quando não estiver utilizando.

Nunca esqueça o ferro elétrico ligado, porque além do gasto excessivo de energia há riscos de acidentes graves como incêndio.



### MÁQUINA DE LAVAR

- ✓ utilize a quantidade de sabão e amaciante sugeridas pelo fabricante, para não ter que repetir a opção de enxague;
- ✓ utilize a capacidade máxima de roupas, para não desperdiçar água e energia.

## GELADEIRA

- ✓ evite abrir a porta sem necessidade ou por muito tempo;
- ✓ guarde ou retire os alimentos, todos de uma só vez;
- ✓ espere que os recipientes quentes esfriem antes de guardar;
- ✓ não forre as prateleiras da geladeira, pois isto impede a passagem do ar gastando mais energia;
- ✓ no inverno, diminua a regulação;
- ✓ faça o degelo periodicamente, conforme as instruções do manual do fabricante;
- ✓ não utilize a parte traseira do seu refrigerador para secar roupas ou panos;
- ✓ mantenha a geladeira longe da parede, do fogão e do sol;
- ✓ verifique sempre as borrachas de vedação da porta. Elas devem estar em bom estado, para evitar que o ar frio escape.



## CHUVEIRO ELÉTRICO

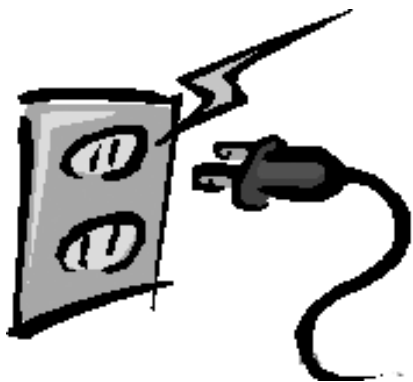
- ✓ não tome banhos demorados e evite os horários de maior consumo de energia (entre 18h e 21h);
- ✓ utilize a chave do chuveiro na posição “inverno” somente nos dias frios. A posição “verão” gasta de 30 a 40% menos energia;
- ✓ nunca mude a chave com o chuveiro ligado;
- ✓ não reaproveite a resistência queimada pois isto acarreta aumento de consumo;
- ✓ a fiação deve ser adequada (a grossura do fio deve ser a recomendada pelo fabricante) e bem instalada.

## CUIDADO COM A SUA SEGURANÇA



- ✓ não mexa no interior de televisores, mesmo quando desligados da tomada;
- ✓ não coloque palhas de aço na antena do televisor, pois os filamentos do metal podem cair dentro do aparelho e provocar curto circuitos, danificando a TV;
- ✓ não utilize eletrodomésticos com as mãos molhadas para não levar um choque;
- ✓ desligue os eletrodomésticos durante as tempestades;

- ✓ não coloque objetos metálicos como garfos, facas ou outros dentro de aparelhos elétricos desligados, sob risco de levar um choque;
- ✓ nunca use arames, fios ou moedas no lugar de fusíveis;
- ✓ quando for fazer algum reparo na instalação de sua casa desligue a chave geral;
- ✓ não ligue muitos aparelhos na mesma tomada e evite o uso de benjamins ou extensões, para não sobrecarregar a instalação elétrica correndo o risco de provocar incêndio;
- ✓ não deixe os fios desencapados. Eles podem causar acidentes, inclusive com seu animal de estimação;
- ✓ ao instalar antenas, mantenha distância dos fios elétricos;
- ✓ não deixe que as crianças brinquem com pipas perto dos fios de eletricidade. O choque pode ser fatal;
- ✓ não pegue as pipas que caírem nos fios;
- ✓ ao trocar lâmpadas, não toque na parte de metal;
- ✓ ao deixar a casa vazia por um longo período de tempo desligue a chave geral.



## FUGA DE ENERGIA



✓ Se sua conta de luz está vindo com um valor muito alto pode estar ocorrendo fuga de energia. Esta fuga é também registrada pelo medidor.

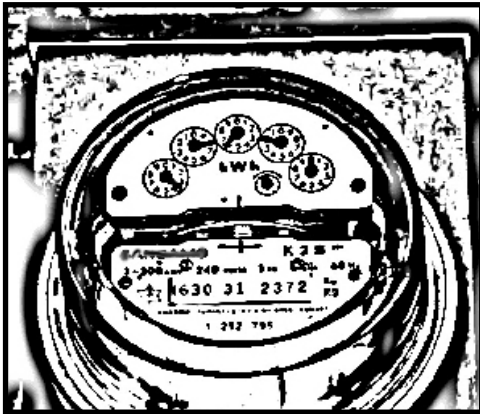
✓ A fuga de energia pode ser causada por:

✓ emendas de fios mal feitas;

✓ fios desencapados, mal dimensionados ou com isolamento desgastado pelo tempo;

✓ equipamento elétrico em mau estado.

## PARA VERIFICAR SE HÁ FUGA DE ENERGIA



✓ desligue todos os eletrodomésticos das tomadas e apague as luzes;

✓ mantenha ligados os disjuntores localizados no quadro de distribuição;

✓ aguarde aproximadamente quinze minutos. Após este tempo verifique se o disco do medidor continua girando;

✓ se continuar girando pode estar havendo fuga de energia.

## PARA VERIFICAR A ORIGEM DA FUGA

✓ desligue a chave ou disjuntor geral e aguarde mais quinze minutos aproximadamente;

✓ após os quinze minutos, se o disco parar de girar, é porque há fuga de energia proveniente da instalação elétrica. Desta forma você deverá consultar um eletricista habilitado; se continuar girando, o problema pode ser no medidor e você deve contatar a empresa de energia elétrica.

## EMBALAGEM DE ALIMENTOS



Os alimentos industrializados são compostos de uma série de ingredientes. Todos eles deverão ser informados no rótulo ou na embalagem do produto. Esta rotulagem deve conter todas as informações sobre o produto de forma clara, precisa e em língua portuguesa. Devem constar na embalagem:

- nome do produto;
- nome e endereço do fabricante;
- ingredientes;
- conteúdo líquido;
- identificação da origem, do lote e data de validade;
- e, se necessário, o modo de preparar e cuidados na conservação do alimento.

Dentre os ingredientes dos alimentos industrializados existem os chamados “aditivos químicos”, que não têm o propósito de nutrir, mas apenas alterar as condições do alimento. Entre outros, são os seguintes os aditivos químicos contidos nas embalagens:

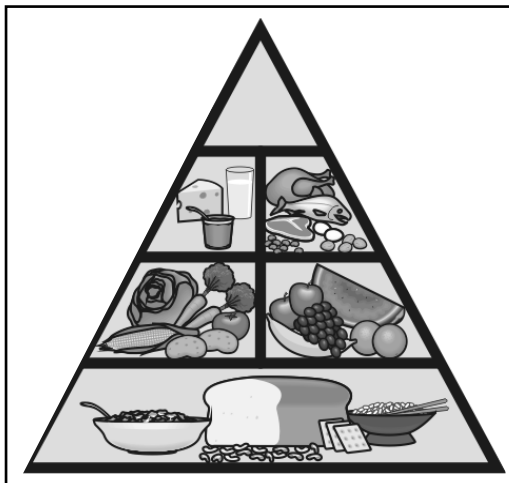
- corantes: utilizados para colorir os alimentos, tornando sua cor mais agradável, com uma melhor aceitação no mercado;
- aromatizantes: dão o gosto e cheiro aos alimentos industrializados, fazendo com que pareçam mais com o natural, isto é, o alimento não industrializado;
- conservantes: têm a função de fazer o alimento durar mais tempo sem estragar. São caracterizados pelos códigos P1 a P10;
- antioxidantes: também aumentam a durabilidade do produto. São mais utilizados em óleos e gorduras evitando a formação de “ranço”. Presentes ainda nos sorvetes, produtos com cacau, conservas de carne, margarina, óleos em geral, refrigerantes, polpa de frutas, etc;

- estabilizantes: utilizados para a manutenção da aparência dos produtos, têm como função estabilizar as proteínas dos alimentos. Utilizam os códigos Et1 a Et29;
- acidulantes: reconhecidos pela letra H. Têm função parecida com a dos aromatizantes. Encontrados também nos sucos de frutas e refrigerantes, entre outros.

## DICAS IMPORTANTES

Para consumir menos quantidade de aditivos químicos, dê preferência aos alimentos preparados em casa, com boas condições de higiene. Lave bem frutas e verduras. Lave sempre as mãos antes da preparação dos alimentos e antes de consumi-los.

Verifique, também, se você tem alguma restrição alimentar, isto é, se não pode consumir determinados ingredientes contidos nos alimentos. A restrição deverá ser observada por seu médico, que poderá alertar quais os ingredientes relacionados nas embalagens que deverão ser evitados, tais como: glúten, edulcorantes (ciclamato, aspartame, sacarina, stevia), que são os adoçantes, o açúcar, que pode vir apresentado na embalagem de diversas formas, como frutose, sacarose, etc.



## NA COMPRA DE ALIMENTOS

Antes de comprar faça uma lista com a relação dos alimentos e a quantidade necessária. Alimentos que estragam com mais facilidade devem ser comprados com intervalo curto de tempo para evitar o seu desperdício. Escolha um mercado que seja limpo e organizado. Comece comprando os alimentos que não precisam ser colocados na geladeira ou congelador e deixe

para o final os perecíveis. Verifique a data de validade, as condições da embalagem, seus componentes e se não há qualquer alteração no produto.

## OUTRAS DICAS



- ✓ não compre alimentos com embalagens amassadas, estufadas, sujas, enferrujadas, trincadas, abertas, furadas, etc;
- ✓ nas embalagens transparentes verifique se não há alteração na cor, aspecto e se não há presença de sujidades;
- ✓ ao comprar vegetais verifique a cor, o aroma e se estão firmes e inteiros. Somente compre se estiverem nestas condições;

- ✓ os alimentos congelados e refrigerados devem ser armazenados na temperatura informada pelo fabricante. Após comprá-los não os deixe fora da geladeira ou congelador por muito tempo;

- ✓ os equipamentos para refrigeração no mercado devem possuir termômetros para podermos verificar sua temperatura que não deverá estar acima daquela recomendada pelo fabricante do produto alimentar;



- ✓ veja se não há presença de poças ou placas de gelo no balcão refrigerado ou geladeira onde estão acondicionados os produtos. Estes são sinais de que a temperatura está variando, comprometendo a qualidade do alimento;
- ✓ gotículas de água ou gelo na embalagem também são sinais de variação de temperatura;
- ✓ os alimentos congelados devem estar firmes e não devem conter água no interior da embalagem. Se isto ocorrer é mais um sinal de que a temperatura não está correta.
- ✓ Ao encontrar irregularidades reclame com o responsável pelo mercado. Se não foram tomadas as providências devidas, denuncie as irregularidades constatadas nos produtos e nos estabelecimentos ao serviço de Vigilância Sanitária municipal, situado na Rua Santa Isabel, 181, fone 156, ou estadual, situado na Rua Dr. Arnaldo, 351, anexo 3.
- ✓ Você também poderá encaminhar a sua reclamação ao Procon de sua cidade.