

## 8. MANTER O "CALOR SOCIAL"

Contacte regularmente os amigos e familiares através do telefone ou computador

Se possível saia à rua, devidamente agasalhado/a, para fazer uma caminhada breve e entrar num local aquecido durante uns minutos

Se precisar de ajuda, para alguma tarefa do dia-a-dia, inscreva-se nos programas de apoio da Junta de Freguesia da sua área de residência

## 9. CUIDAR DE SI

Procure ter uma alimentação equilibrada, não esquecendo a água

Continue a tomar a medicação e a fazer as medições prescritas pelo médico

Mantenha as suas rotinas de higiene diária e de limpeza da casa

## 10. OUTROS CONSELHOS

Tenha os mesmos cuidados com os seus animais domésticos, em termos de alimentação e aquecimento

Instale redutores de caudal nas torneiras para poupar água e energia

Se estiver a pensar em adquirir um aparelho de aquecimento ambiente e/ou de água visite o portal [Topten.pt](http://Topten.pt) para escolher o mais adequado



**CONTACTE-NOS**

**[topten@quercus.pt](mailto:topten@quercus.pt)**

**217788474**

**COMBATER O FRIO  
DENTRO DE CASA**

**10 ALTERNATIVAS  
ECONÓMICAS**

FOLHETO PRODUZIDO NO ÂMBITO DOS PROJETOS:

HEATING AND COOLING  
KNOWHOW AND SOLUTIONS



COORDENADOS EM PORTUGAL POR:



APOIO À DIVULGAÇÃO:



DIREÇÃO-GERAL  
DO CONSUMIDOR



O projeto HACKS recebeu financiamento do programa da União Europeia Horizonte 2020: pesquisa e inovação ao abrigo do contrato de subvenção nº 845231. O conteúdo deste folheto é da inteira responsabilidade dos seus autores. Não reflete necessariamente a opinião UE. Nem a EASME, nem a Comissão Europeia, nem os parceiros deste projeto são responsáveis pelo uso que possa ser dado à informação aqui apresentada.



## 1. BLOQUEAR FUGAS DE CALOR

Calafete as janelas com fita isolante

Tape as frestas das portas e janelas com rolos

Isole a caixa de estores com uma espuma isoladora

## 2. AQUECER AS DIVISÕES PRINCIPAIS

Feche as portas e janelas das divisões não utilizadas para o calor não se dissipar

Abra os estores e cortinados quando o sol bater na janela, para entrar o calor

Ventile os espaços aquecidos por equipamentos a gás ou lenha, para evitar a acumulação de gases tóxicos, e nunca os deixe ligados sem vigilância

## 3. MANTER O CORPO QUENTE

Beba bebidas quentes ao longo do dia (chá, café ou chocolate) para hidratar e aquecer

Faça atividade física (ioga, caminhadas, passeira, entre outras)

Mantenha-se ativo praticando os seus passatempos preferidos (leitura, pintura, puzzles, tricot, entre outros)

## 4. APROVEITAR O CONFORTO DOS TÊXTEIS DE DIA

Agasalhe-se com mantas ou xailes quando está parado

Cubra o chão com carpetes e tapetes grossos pois isolam e aumentam o conforto

Escolha cortinados de tecidos mais pesados dado que ajudam a reduzir as correntes de ar

## 5. APROVEITAR O CONFORTO DOS TÊXTEIS À NOITE

Use lençóis e pijamas de flanela pois transmitem maior conforto e repouso

Cubra a cama com uma colcha ou um edredão quente e deixe uma manta por perto caso tenha frio durante a noite

Coloque um cobertor entre o colchão e o lençol para manter o calor corporal

## 6. MAXIMIZAR A UTILIZAÇÃO DE FONTES DE CALOR

Use temporizadores para ligar e desligar os aparelhos em alturas específicas

Aproveite o termóstato dos aparelhos de aquecimento para ajustar a temperatura às necessidades efetivas de calor

Desligue o aquecedor a óleo um pouco antes de abandonar a divisão e não o deixe em modo *standby*

## 7. COMBATER O EXCESSO DE HUMIDADE

Use desumidificadores para remover o excesso de humidade, evitando a criação de bolores e facilitando a respiração

Se possível, seque a roupa no exterior

Ventile a casa, entre 5 a 10 minutos, todos os dias, para renovar o ar interior