

Ao sair da sua  
sala ou setor de  
trabalho



Apague  
todas as luzes  
desligue monitores  
e ar condicionado.

*deixe somente suas ideias acesas*

### **Dica valiosa:**

Sempre que você der uma pausa no seu trabalho, desligue o monitor de vídeo. Ele é o componente do computador que mais consome energia. Se puder, configure-o para desligar automaticamente após alguns minutos sem utilização. Nas pausas mais prolongadas, desligue totalmente o aparelho, inclusive o estabilizador.





Use água com  
responsabilidade,  
após utilizar as  
torneiras, feche bem

*deixe somente suas ideias ligadas*

**Dica valiosa:**

Uma torneira aberta em 1 minuto gasta em média 3 litros de água. Ajude o planeta, pratique o #UsoConsciente! Feche a torneira enquanto escova os dentes. Economize água e use os recursos naturais de forma consciente!





Use copo  
reutilizável

*renove somente suas ideias*

**Dica valiosa:**

Para evitar o aumento de lixo plástico, adote o uso de uma caneca ou copo reutilizável na sua rotina





Use apenas  
o necessário  
para secar as  
mãos

*renove somente suas ideias*

**Dica valiosa:**

Ao secar as mãos, lembre-se de utilizar duas folhas de papel, evite o desperdício.  
Duas folhas são suficientes.





Ao sair da sua sala ou setor  
de trabalho, apague todas  
as luzes desligue monitores e  
ar condicionado.

*deixe somente suas ideias acesas*

### **Dica valiosa:**

O ar condicionado corresponde em média a 50% do valor da conta de energia. Sempre que possível, use a ventilação natural. Abra as janelas e as portas de seu ambiente de trabalho ou estudo e apenas use o ar-condicionado quando realmente for necessário.





Ao sair da sua  
sala ou setor de  
trabalho

Apague  
todas as luzes  
desligue monitores  
e ar condicionado.

*deixe somente suas ideias acesas*

### Dica valiosa:

Deixe seu computador no modo de espera, hibernação e desligamento automático do monitor. Programar o computador para isso é simples e rápido. Na dúvida, consulte o departamento de Tecnologia da Informação.





# USO RACIONAL DE ENERGIA ELÉTRICA NA UNIMED



## Ar-condicionado

**Maior responsável pelo consumo de energia**

O ar-condicionado corresponde em média a 50% do valor da conta de energia.

**Utilizar somente quando necessário**

Sempre que possível use a ventilação natural. Abra as janelas e as portas de seu ambiente de trabalho ou estudo e apenas use o ar-condicionado quando realmente for necessário.

**Com o aparelho ligado, manter portas e janelas fechadas**

Lembre-se, a regra é: com o ar-condicionado desligado, abra todas as portas e janelas. Se precisar ligar o ar-condicionado, feche tudo.

**A temperatura ideal é de 23°C a 24°C**

É difícil agradar a todos, mas a temperatura considerada ideal para manter o ambiente confortável é entre 23°C ou 24°C.

**Ao sair, desligue o ar**

O último a sair da sala não pode esquecer de desligar o ar-condicionado.



## Computadores

**Nas pausas desligue o monitor**

Sempre que você der uma pausa no seu trabalho, desligue o monitor de vídeo. Ele é o componente do computador que mais consome energia. Se puder, configure-o para desligar automaticamente após alguns minutos sem utilização.

Nas pausas mais prolongadas, desligue totalmente o aparelho, inclusive o estabilizador.

**Ao sair, desligue todos os equipamentos, inclusive estabilizadores**

Além dos computadores, não se esqueça de desligar as impressoras, estabilizadores e outros aparelhos que consomem energia elétrica, conferindo tudo antes de sair. Principalmente à noite, fins de semana e feriados.



## Iluminação

**Aproveite ao máximo a luz natural**

Sempre que possível, utilize ao máximo a iluminação natural. Evite acender lâmpadas durante o dia abrindo janelas, cortinas e persianas e coloque mesas, lugares de leitura ou trabalho perto das janelas.

**Ao sair, apague todas as luzes**

Sempre desligue todas as lâmpadas quando você for o último a sair, inclusive de ambientes de uso provisório, como banheiros, dispensas e almoxarifados.

**A RESPONSABILIDADE É DE TODOS.**

