

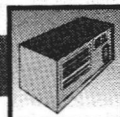
Do ferro elétrico ao telefone, como evitar o excesso de gastos

Iluminação



► Em ambientes como cozinha, banheiro, área de serviço e garagem, utilize lâmpadas fluorescentes, que duram mais e gastam menos energia. Uma lâmpada fluorescente de 40 watts ilumina tanto quanto duas incandescentes de 100 watts. Apague as luzes de ambientes desocupados e use iluminação dirigida para ler e fazer serviços manuais.

Ar condicionado



► Neste verão, ao usar o aparelho de ar condicionado, tome alguns cuidados. Por exemplo: mantenha janelas e portas fechadas quando o aparelho estiver funcionando e limpe os filtros do aparelho, para não prejudicar a circulação de ar. Proteja a parte externa do aparelho da incidência do sol e não bloqueie as grades de ventilação. Evite o frio excessivo, regulando o termostato adequadamente.

Boiler



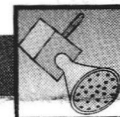
► Ao comprar, dê preferência aos aquecedores que disponham de controle de temperatura. No uso de aquecedor central elétrico (boiler), ajuste o termostato de acordo com a temperatura ambiente. Nos dias quentes, não é necessário esquentar muito a água. Mantenha o aquecedor ligado apenas durante o tempo necessário. Se possível, instale um contador de tempo (timer) para programar as ligações. Regule a temperatura do chuveiro ou torneiras com o mínimo possível de água quente. Evite a necessidade de misturar muita água fria para temperar a água.

Ferro elétrico



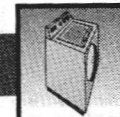
► Evite ligá-lo várias vezes ao dia. Procure acumular a maior quantidade de roupas possível para passá-las todas de uma vez. Regule a temperatura de acordo com o tecido. Passe primeiro as roupas que necessitem de temperaturas mais baixas (ou seja, tecidos leves). Depois de desligar o ferro, aproveite ainda o seu calor para passar roupas leves.

Chuveiro elétrico



► Evite banhos muito quentes. Chuveiro ligado na posição "Inverno" consome cerca de 30% a mais de energia. Evite banhos demorados e não deixe torneiras abertas desnecessariamente. Feche o chuveiro para se ensaboar. Limpe periodicamente os orifícios de saída de água do chuveiro. Não aproveite resistências queimadas porque isso aumentará o consumo.

Máquina de lavar



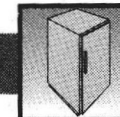
► Economize água e energia lavando, de uma só vez, a maior quantidade possível de roupas, conforme indicação do fabricante. Utilize a dosagem correta de sabão para não repetir a operação de enxágue. Limpe o filtro da máquina com frequência.

Ao comprar aparelhos



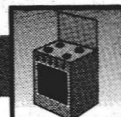
► Escolha a geladeira ou o freezer com capacidade adequada às necessidades de sua família. Quanto maior o aparelho, maior o consumo de energia. Analise tipo, modelo, capacidade e preços, além de procurar a etiqueta cor de laranja. Ela indica o consumo médio mensal de energia elétrica do aparelho.

Refrigerador



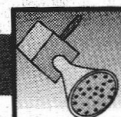
► Não guarde alimentos ainda quentes no refrigerador. Não use a parte traseira da geladeira para secar roupas.

Fogão



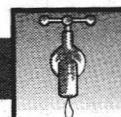
► Para cozinhar alimentos, utilize sempre fogo brando, panela de pressão ou procure usar panelas sobrepostas especiais, destinadas ao preparo de vários pratos num mesmo queimador.

Banhos



► Evite banhos prolongados. Não use temperatura máxima no seu aquecedor com intenção de misturar água fria. Tente ajustar a temperatura ideal para o banho. Ao terminar, não deixe a chama-piloto acesa.

Água



► Verifique se há vazamentos na válvula ou na caixa de descarga. Jogue cinza de cigarro ou talco dentro do vaso sanitário. Se a cinza não parar no fundo ou o talco se misturar à água, há vazamento.

► Verifique sempre se as torneiras e as bóias estão vedando corretamente.

► Evite desperdiçar água diariamente. Feche as torneiras enquanto estiver fazendo a barba, escovando os dentes ou lavando a louça.

► Verifique se há vazamento no ramal interno (entre o hidrômetro e a cisterna). Abra o registro junto ao hidrômetro. Amarre na posição de fechar a bóia da cisterna ou da caixa d'água. Anote a marcação do hidrômetro e, após uma hora de espera, verifique se houve alteração. Se houver, existe vazamento.

► Veja se já vazamento em cisternas e na caixa d'água. Feche o registro de saída da cisterna ou da caixa. Amarre a bóia na posição de fechar e marque, com lápis de cera, o nível de água. Após duas horas, verifique se o nível baixou. Em caso afirmativo, há vazamento.

Telefone



► Para quem quer fazer ligações locais mais baratas, os melhores dias são domingos, feriados e sábados após as 14h, quando é cobrado apenas um pulso por ligação. As tarifas reduzidas (com desconto de 50%) valem para os sábados até 1h, das 5h às 7h e das 14h às 24h. As tarifas super-reduzidas (com 75% de desconto) podem ser feitas entre 1h e 5h, nos dias úteis, sábados, domingos e feriados. No Rio, o valor da tarifa normal (sobre a qual são calculados os descontos) está em Cr\$ 372,51.

► Evite fazer ligações nos dias úteis, entre 9h e 12h e das 14h às 18h. Nestes horários, as tarifas dobram de preço em relação aos valores normais.

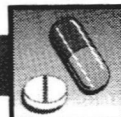
► Para ligações internacionais, os horários com tarifas mais baratas são de segunda a sábado, das 20h às 5h, e domingos e feriados durante todo o dia. Nestes períodos, as tarifas são reduzidas, ou seja, têm 50% de desconto. Antes de fazer ligações interurbanas e regionais, disque 108 e peça informações sobre os preços cobrados.

Bebidas



► As distribuidoras vendem bem mais barato do que bares e supermercados, além de entregarem a mercadoria em casa. Pesquisa feita junto a distribuidoras de Bonsucesso, Flamengo, Rio Comprido e Vila Isabel mostra que os preços variam muito. Uma caixa de 24 cervejas das marcas Kaiser, Skol e Schincariol custa entre Cr\$ 276 mil e Cr\$ 360 mil. Já as marcas Antarctica e Brahma variam de Cr\$ 298 mil a Cr\$ 408 mil a caixa. Com isso, os preços por garrafa ficam entre Cr\$ 12.416 e Cr\$ 17 mil, inferiores aos da tabela divulgada na última terça-feira, que eram de Cr\$ 17.800 (Brahma) e Cr\$ 17.850 (Antarctica). A Coca-Cola de 1,5 litro em garrafa plástica custa entre Cr\$ 16.200 e Cr\$ 18 mil. Outra opção é aproveitar as ofertas nos supermercados.

Remédios



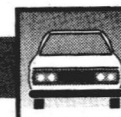
► Sempre aumentam no início do mês e os reajustes costumam superar a inflação. As drogarias Pacheco, Povão e Popular dão descontos de 10%. Na Popular, uma caixa de 30 drágeas do anti-hipertensivo Aldomet 250 mg sai por Cr\$ 46.710. O preço normal é de Cr\$ 51.900. Uma caixa do vasodilatador Dilacorón (80 mg) sai, com desconto, por Cr\$ 53.514. Na Granado, é possível comprar no cartão de crédito pelo preço à vista.

Material escolar



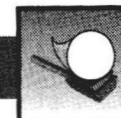
► Na semana passada, os postos do Ministério da Educação já estavam quase sem material. Com isso, ficam as opções de compras na Casa Mattos (aceita cartão e dá desconto de 10%), Lojas Americanas, Lobrás e Casa Cruz. Na Casa Mattos, uma caixa de lápis de cor Faber Castell, com 12 unidades, sai por Cr\$ 34 mil. Na Americanas, o mesmo produto custa Cr\$ 45 mil. No Carrefour, algumas ofertas são o pacote de lápis preto Faber Castell, de 12 unidades, por Cr\$ 19.900; e a caixa de lápis de cera com oito cores, por Cr\$ 12.900. Um pacote de cinco canetas coloridas Quilométrica custa Cr\$ 9.900.

Automóveis



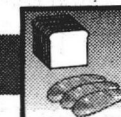
► Ficar na fila dos postos, na véspera do aumento dos combustíveis, pode parecer grande vantagem, mas a economia é maior mantendo-se o carro regulado. Considerando os novos preços dos combustíveis, quem encheu o tanque de 55 litros de gasolina antes do aumento economizou Cr\$ 111.110. Quem completou apenas 20 litros embolsou Cr\$ 40.400. Para economizar sempre, há normas básicas, como acelerar suavemente, evitando dar grandes arrancadas, fazer reduções de marcha ou freadas bruscas. Manter os pneus calibrados também evita o desgaste desnecessário das bandas dos pneus, poupando combustível.

Higiene e limpeza



► Estocar produtos de higiene pessoal e limpeza é uma boa solução. Principalmente se as compras forem feitas nas seções de atacados dos grandes supermercados, como Paes Mendonça. Mesmo nestas seções, muitos produtos são vendidos por unidade. Outra opção é substituir marcas. Os sabonetes brancos duram mais do que os glicerizados, que também custam mais caro. O Lux Luxo branco de 130 g, por exemplo, é encontrado por Cr\$ 4.800 a unidade na Sendas. No atacado do Paes Mendonça, um pacote com 12 unidades (de 100 g) sai por Cr\$ 45 mil.

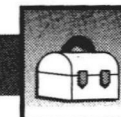
Alimentos



► A opção é o estoque, principalmente de alimentos não perecíveis. Mas há também roteiros de compras a preços mais acessíveis, como nos sacolões da Ceasa e nas lojas de atacado. Os sacolões fixos são ideais para compras de legumes e verduras. Mas mesmo no atacado, é preciso ter cuidado e comparar os preços. Na semana passada, por exemplo, um quilo de feijão preto Paes Mendonça era vendido por Cr\$ 8.900 no varejo e o pacote de dez quilos de feijão Gigi era encontrado por Cr\$ 110 mil. Portanto, bem mais caro.

Os sacolões funcionam nos seguintes endereços: Padre Miguel (Rua Everardo, 1, antiga rua C), Campinho (Praça Lavradores, 65, hortomercado), Niterói (Rua Marechal Humberto Alencar Castello Branco, perto do Paes Mendonça), São Gonçalo (Rua Abílio de Mattos, 1666). Há sacolões volantes na Avenida Marechal Câmara (Centro), Vidigal, São Cristóvão, Lins, Cruz Vermelha, Engenho Novo, Triagem (CTC), Funtevé (Rua Gomes Freire), Sepetiba, Vigário Geral, Horto, Jacarepaguá (Camorim), Recreio dos Bandeirantes e Borel.

Merenda escolar



► Em vez de dar dinheiro ao seu filho, para que ele mesmo compre a merenda na escola, é mais barato preparar o lanche em casa. Um pacote com 12 salsichas Sadia pode ser comprado por Cr\$ 30 mil e rende vários sanduíches. Nas lojas de fast food, cada lanche custa entre Cr\$ 30 mil e Cr\$ 65 mil. Outra opção é comprar pacotes de biscoitos no atacado. Uma caixa de lanche Mirabel com 25 unidades sai por Cr\$ 66.679 no Paes Mendonça.