

# Mude pouco para ter uma casa mais sustentável

**ECOLOGIA** Mesmo quem não tem condições para investir em painéis solares ou instalações hidráulicas para aproveitamento da água pode ter um lar em harmonia com o meio ambiente.

**A**inda não faz parte da realidade da maioria dos brasileiros gastar dinheiro para instalar, em suas casas, tecnologias que poderão gerar economia de energia elétrica e água - e, a médio e longo prazo, trazer economia para o bolso. De qualquer forma, pequenas mudanças na residência já podem fazer grande diferença do ponto de vista da sustentabilidade. Anote algumas dicas para viver em um lar ecologicamente mais correto:

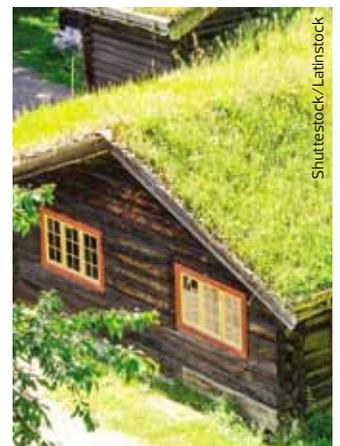
- Ao adquirir itens para sua casa (desde eletrodomésticos até materiais de decoração), sempre opte por aqueles que apresentem material de boa resistência e, conseqüentemente, que terão longa duração. Isso evita o rápido desperdício e o consumismo exagerado. E, no caso dos eletrodomésticos, fique de olho no selo Procel para comprar aqueles que consomem menos energia.
- Se for fazer uma reforma, procure por materiais de demolição que são retirados de casas antigas, como madeiras, pisos de tábua corrida, tijolos, telhas, portas e janelas. Por exemplo, com uma bela pintura ou texturização, uma porta antiga ficará linda em sua casa, por um gasto bem mais em conta.
- Na hora de pintar as paredes, opte por tintas à base de água, que são consideradas ecológicas. Elas não têm cheiro, não causam alergias e contribuem para uma melhor "respiração" e "transpiração" das paredes.
- Em sua obra, pense também na possibilidade de trocar o vaso sanitário para um com acionamento duplo (utiliza menos água para resíduos líquidos e mais para sólidos). Essa medida pode significar uma economia de até 36 litros de água por dia em uma casa com três pessoas.
- Conserte os vazamentos, que são grandes responsáveis por desperdício de água.
- Para evitar o uso de ar-condicionado, instale persianas em suas janelas para controlar a entrada de sol na casa. E prefira, sempre que possível, o ventilador.
- Coloque muito verde em sua casa. Mantenha plantas e flores que, além de trazerem beleza, ajudam a refrescar o ambiente.
- Faça sua própria mini-horta, até mesmo em uma varanda. Assim, poderá se alimentar de temperos e algumas leguminosas sem agrotóxicos.



Shutterstock/Lainstock

## ◎ TELHADO VERDE TAMBÉM É UMA BOA

Se você tiver um dinheirinho para investir, pense em colocar um telhado verde em sua casa ou no prédio em que mora. É uma ótima opção paisagística, que funciona muito bem como isolante acústico e térmico, gerando economia em energia elétrica pela diminuição do uso do ar-condicionado. Mas será preciso contratar um profissional para impermeabilizá-lo e para ajudar na escolha das plantas (em geral, devem precisar de pouca poda e irrigação, não podem ter raízes profundas e devem ser resistentes a intempéries, para ficarem verdes o ano todo).



Shutterstock/Lainstock

# Celular também precisa de antivírus

**TECNOLOGIA** O número de ameaças está crescendo, mas já há *softwares* para proteger seu *smartphone*.

Os temidos vírus, tão conhecidos no mundo dos computadores, chegam com força aos *smartphones*. Uma pesquisa realizada pela F-Secure labs, no primeiro trimestre de 2013, informa que o número de novos tipos de *malwares* para celulares cresceu 49% em relação ao último trimestre de 2012. E dos 149 *malwares* encontrados, 91,3% afetam o Android, fazendo desse sistema operacional o mais frágil de todos. Portanto, se você tem um aparelho com Android, é fortemente recomendado a utilização de um antivírus. Entre os que estão no mercado, podemos citar o Kaspersky Mobile Security. Ele tem proteção em tempo real, rastreamento por GPS ou Wi-Fi, lista negra



Shutterstock/Latinstock

de números e SIM Watch. Roda em Android, BlackBerry, Sybian e Windows Mobile. Para esses sistemas operacionais, há ainda o WaveSecure, da McAfee. Exclusivos para Android, tem o AVG Mobilation Antivírus, com versões grátis e paga, e o Norton Mobile Security Beta, que, por estar na versão beta, é gratuito.

## 📍 CINTOS AINDA MAIS SEGUROS

Para garantir a integridade dos ocupantes do carro, os cintos de segurança precisam de revisões periódicas e, às vezes, de manutenção ou até substituição. O ideal é que a checagem seja feita uma vez por ano. Nela, é fundamental verificar se os engates não estão com folga e se estão bem presos à carroceria do carro. Fique de olho também na sujeira. Ela pode obstruir o enrolamento automático do cinto. E se houver resíduos, eles podem danificar o cadarço e provocar corrosão ou rompimento na hora de um choque. Por isso, lave-os apenas com água e sabão neutro, nada de produtos químicos. Cintos de segurança nunca devem ser consertados. Já peças defeituosas podem – e devem – ser substituídas.



Shutterstock/Latinstock

## 📍 MAIS CURTAS

### TOALHAS SEMPRE MACIAS

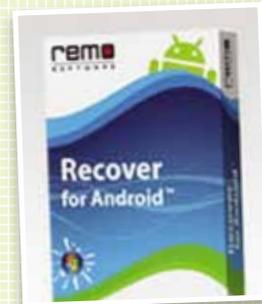
Pode parecer controverso, mas para deixar as toalhas sempre macias e felpudas a dica é não exagerar no amaciante. Ele reduz a capacidade de absorção e prejudica as fibras. O ideal é evitar deixar de molho e enxaguar em abundância para garantir a maciez. E elas também devem ser lavadas assim que chegarem da loja, no ciclo suave, para retirar restos de fibra e tinta.



Shutterstock/Latinstock

### PERDEU SEUS ARQUIVOS?

Se você possui um *smartphone* com sistema operacional da Google, a solução pode ser o Remo Recover for Android. Esse programa – que tem uma versão gratuita e outra paga (US\$ 29,95) – restaura dados, como músicas, vídeos e fotos, depois de uma formatação indevida do cartão SD. Instalado no computador, verifica as memórias interna e externa do telefone e identifica os dados excluídos ou perdidos. É possível visualizar todos os arquivos recuperáveis e escolher qual deles deseja salvar novamente.

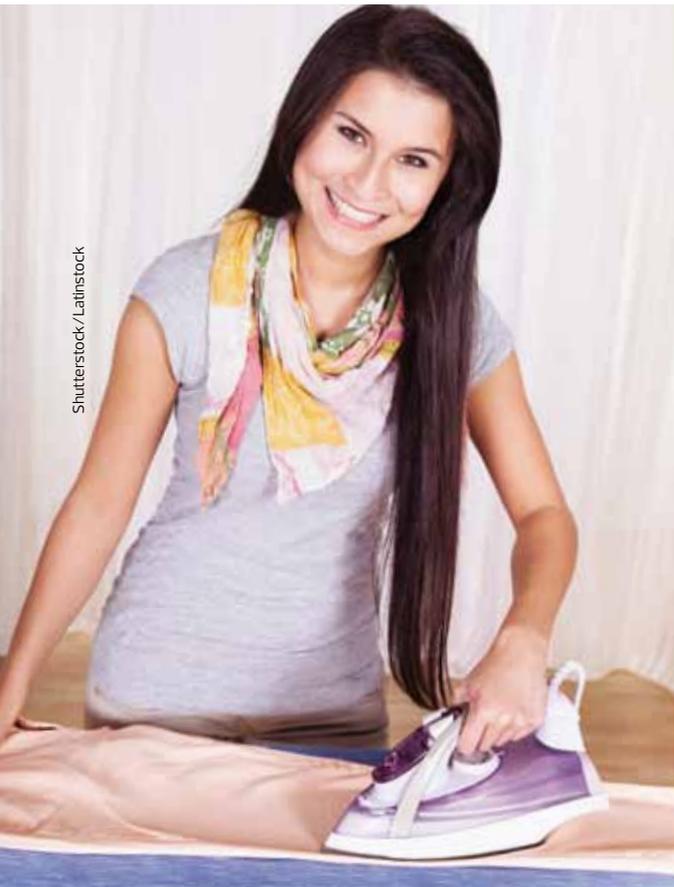


Divulgação

## 📍 ERRATA

• Em nosso teste com xampus (*PROTESTE* nº 123, abr/12), pedimos a proibição do uso de *methylidibromo glutaronitrilo* no Tra Lá Lá Kids. Mas a Anvisa nos informou que a substância já está proibida no Brasil em produtos de higiene pessoal, cosméticos e perfumes desde junho de 2012. Porém, os fabricantes ainda estão em período de adaptação.





Shutterstock/Latinstock

# Passar roupa pode custar menos no fim do mês

**ENERGIA ELÉTRICA** Se você seguir nossas dicas, cumprirá essa tarefa em menos tempo e com mais facilidade.

Passar roupa é uma das atividades domésticas que mais gasta energia. Porém, dá para ser mais econômico. E, por incrível que pareça, os cuidados para poupar com o ferro começam já na hora de estender as roupas. Veja nossas dicas:

- Ao pendurar as roupas, coloque as camisetas e camisas em cabides. Dessa forma, elas não irão deformar e, além de secarem mais rápido, vão ficar menos amassadas.
- Sacuda as roupas antes de estendê-las no varal. Esse simples ato ajuda a tirar boa parte dos amassados, facilitando depois na hora de passar.
- Sempre que possível, tire as roupas do varal logo que elas

secarem. Isso vai deixar a hora de passar bem mais fácil. O ideal, na verdade, seria retirar as roupas ainda ligeiramente úmidas (sem estarem molhadas) e seguir logo com elas para a tábua de passar. Dessa maneira, o ferro vai deslizar facilmente pelo tecido, fazendo o serviço mais rápido.

- Ao recolher as roupas, dobre-as imediatamente e separe as que necessitam ser passadas das que já podem ser guardadas. Assim, você não perde tempo separando os itens já com o ferro ligado.
- Utilize um borrifador com água e um pouco de amaciante. Basta dar uma pequena borrifadinha para que as roupas fiquem mais fáceis de passar.

## Mitos e verdades sobre o micro-ondas

**SEGURANÇA** Veja aqui algumas de nossas dicas para você utilizar esse aparelho da melhor maneira possível e sem correr qualquer risco.

Nós sempre buscamos mostrar aos nossos associados como utilizar os eletrodomésticos da melhor forma para aumentar a durabilidade e a economia de energia. Assim, preparamos uma série de dicas para esclarecer alguns mitos sobre o uso do forno de micro-ondas. O principal é que faz mal à saúde. A boa notícia é que você pode utilizá-lo sem perigo. Basta seguir algumas dicas, como ler todo o manual de instruções antes de começar a usar, não ligar o aparelho junto com outras tomadas e mantê-lo sempre longe de saídas de água. Lembre-se: nunca coloque um copo d'água cheio até a borda dentro do micro-ondas. Isso pode ser altamente perigoso porque esse eletrodoméstico tem um modo especial de aquecer os líquidos. Da mesma forma, não é indicado colocar potes de plástico fechados para esquentar dentro do aparelho, assim como refratários de vidro que podem quebrar-se enquanto aquece o alimento a altas temperaturas. Conheça outras dicas de uso no vídeo que preparamos para você.



**ACESSE NOSSO SITE E ASSISTA AO VÍDEO NA ÍNTEGRA EM**

[www.proteste.org.br/eletrodomesticos/mitos-e-verdades-sobre-o-microondas](http://www.proteste.org.br/eletrodomesticos/mitos-e-verdades-sobre-o-microondas)

# Se a direção ficar pesada...

**AUTOMÓVEL** Pode ser culpa do óleo. Veja como verificá-lo para garantir o bom funcionamento de seu carro.



Carros com direção hidráulica são leves para se dirigir. Mas até esses modelos podem começar a apresentar uma direção mais pesada. E sabe de quem pode ser a culpa? Do óleo de direção, que possui seu reservatório próximo ao motor. O seu nível deve ser verificado regularmente, em terreno plano e com o motor frio. Cada carro tem um nível, que pode ser verificado em uma vareta presa à tampa ou em marcações no próprio recipiente. O óleo deve estar, exatamente, entre os níveis máximo e mínimo. Se o nível estiver abaixo do mínimo, a direção vai ficar pesada e pode ringir. Diante disso, complete com o mesmo fluido recomendado pela montadora. Observe se ocorrem vazamentos (no reservatório, na caixa de direção, na bomba ou até para dentro do carro). Caso isso aconteça, um mecânico deve entrar em ação. Se o nível estiver acima do máximo, você poderá sentir a direção pesar só quando gira para um lado (porque sobra pouco espaço para o óleo trabalhar dentro do sistema). O óleo da direção hidráulica também precisará ser trocado em alguns veículos, em geral após 50 mil quilômetros rodados. Para tanto, fique de olho no que diz o manual do proprietário. E atenção: há outros problemas que podem deixar a direção mais pesada, como carro mal alinhado ou com pneus vazios.

## ACABOU O FRIO: GUARDE BEM SEU EDREDON

Em 22 de setembro o inverno vai dando adeus e é hora de guardar os edredons no armário. Antes de mais nada, lave-os. Se a sua máquina suportar o peso, faça isso em casa mesmo. Mas, em geral, um edredom king ou queen size é muito volumoso e não cabe nas máquinas caseiras. Nesse caso, mande-o para uma lavanderia. Não insista em espreme-lo na sua lavadora, porque pode danificá-la e o edredon corre o risco de não ficar bem limpo. Depois de seco, embale-o em um saco plástico (faça um pequeno corte, para ventilar) ou em um saco de TNT (esse já é furadinho, permitindo a ventilação).

## NOTA FISCAL

Não importa qual seja o produto, serviço ou até mesmo o valor da compra: exija sempre a nota fiscal. Com ela você garante seus direitos sobre um serviço ou bem que pode vir a lhe causar danos ou apresentar defeito. Além disso, ao pedir a nota fiscal, você obriga o lojista a pagar o Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS). Caso tenha perdido a nota, a empresa ou lojista que lhe vendeu o produto pode fornecer uma segunda via. E lembre-se: elas devem ser guardadas por cinco anos a partir da data da compra.

## VANTAGENS EXCLUSIVAS

Se você é associado da PROTESTE, pode adquirir outros benefícios com descontos especiais. Veja aqui quais são eles e como ter mais informações a respeito.

### ASSISTÊNCIA VIAGEM

[www.proteste.org.br/vantagem/viagem](http://www.proteste.org.br/vantagem/viagem)

### CONSULTA DE VEÍCULOS

[www.proteste.org.br/vantagem/consultaveiculos](http://www.proteste.org.br/vantagem/consultaveiculos)

### FINANCIAMENTO IMOBILIÁRIO

[www.proteste.org.br/vantagem/financiamentoimobiliario](http://www.proteste.org.br/vantagem/financiamentoimobiliario)

### LOJA DE DESCONTOS

[www.proteste.org.br/vantagem/loja](http://www.proteste.org.br/vantagem/loja)

### MEDICAMENTOS COM DESCONTO

[www.proteste.org.br/vantagem/medicamentos](http://www.proteste.org.br/vantagem/medicamentos)

### ORIENTAÇÃO EM SAÚDE

[www.proteste.org.br/vantagem/orientacaomedica](http://www.proteste.org.br/vantagem/orientacaomedica)

### SEGURO DE AUTOMÓVEL

[www.proteste.org.br/vantagem/seguroauto](http://www.proteste.org.br/vantagem/seguroauto)

### SEGURO DE VIDA

[www.proteste.org.br/vantagem/segurodevida](http://www.proteste.org.br/vantagem/segurodevida)

### VISTORIA DE VEÍCULOS

[www.proteste.org.br/vantagem/vistoriaveiculos](http://www.proteste.org.br/vantagem/vistoriaveiculos)