

D@€BRA

poupa na fatura... ganha em compras!



CADERNETA DE POUPANÇA

Caro morador,

Com a entrega desta CADERNETA DE POUPANÇA, vimos convidá-lo a participar no programa “DOOBRA – Poupa na Fatura... Ganha em Compras!”, para ajudá-lo a reduzir até 30% das suas faturas de eletricidade, gás e água.

Queremos combater o aumento dos preços da energia, dos bens de primeira necessidade e dos juros na habitação, que tanto afetam a nossa qualidade de vida, e promover estilos de vida mais sustentáveis.

A REDE DLBC LISBOA – Associação para o Desenvolvimento Local de Base Comunitária de Lisboa é constituída por mais de 200 organizações públicas e sem-fins-lucrativos e especializada na promoção e atribuição de financiamento europeu a projetos e iniciativas locais de emprego, educação e inclusão.

Venha conhecer as nossas atividades e os serviços ao público dos nossos associados nos “Centros de Recursos DLBC Lisboa” de Carnide e das Olaias, como Ginásio, Restaurante, Cafeteria, Oficina de Bicicletas, Formação, Cultura, Incubação e Horticultura, entre outras, ou em **www.rededlbclisboa.pt**.

Para o “Doobra”, contratámos e treinámos uma equipa de AGENTES DE BAIRRO, para visitá-lo e contactá-lo ao longo do programa, ajudando-o na análise dos seus consumos e na adoção de medidas de poupança mais adequadas.

Nas nossas instalações, o seu Agente será apoiado pela nossa Equipa e pelas agências de energia Adene e Lisboa E-Nova, na análise dos consumos e na produção de uma FICHA MENSAL para cada família participante, na qual constarão a evolução seus consumos e a posição relativa face às demais concorrentes.

Nesta Ficha, encontrará ainda o valor do prémio já conquistado e um conjunto de recomendações personalizadas para reforçar o nível de poupança.

Todas as famílias receberão PRÉMIOS DE PARTICIPAÇÃO proporcionais à poupança.

Serão ainda premiadas as cinco maiores poupanças em cada bairro e as maiores poupanças em Eletricidade, em Gás e em Água, em cada edição do “Doobra”.

Todos os prémios serão entregues em vales para compras de bens alimentares e de primeira necessidade, mais saudáveis e sustentáveis, no seu comércio de proximidade.

Ao participar, ganha a **DOOBRAR**, ou seja, poupa nas suas faturas e ainda recebe prémios!

Aproveite esta oportunidade, contamos consigo!

Pela Rede DLBC Lisboa

Rui Bochmann Franco
Março 2023



COMO PARTICIPAR NO

DOOBRA

QUE É O DOOBRA?

É um programa de melhoria da qualidade de vida, reduzindo os custos de eletricidade, água e gás, e premiando o consumo local.

A cada participante é atribuído um “Agente de Bairro”, treinado e contratado pela Rede DLBC Lisboa, para acompanhá-lo e apoiá-lo ao longo do programa.

A cada leitura dos seus contadores, o seu Agente indicar-lhe-á as melhores formas de reduzir as faturas.

A Rede DLBC Lisboa atribuirá vales para compras, proporcionais à poupança nas suas faturas.

COMO PARTICIPAR?

Inscriva-se aquando da primeira visita ou junto do seu “Agente de Bairro” (contactos na contracapa), indicando:

- › pessoa de contato
- › morada
- › número de residentes
- › número de quartos
- › equipamentos relevantes

COMO FUNCIONA?

1. PORTA A PORTA

- › apresentação do programa
- › entrega desta caderneta
- › convite à participação
- › registo de inscrições

2. PRIMEIRA VISITA

- › apresentação do “Agente de Bairro” a cada participante selecionado
- › análise dos equipamentos
- › análise de tarifários
- › oferta e instalação de acessórios para redução de consumos
- › instruções gerais para otimização de tarifários e consumos



3. LEITURAS SEMANAIS

Registo e comunicação das contagens de eletricidade, água e gás nas datas indicadas pelo seu “Agente de Bairro”. Para seu controlo, aponte na pág. 20 desta caderneta.



4. VISITAS MENSAIS

Necessitará de agendar com o seu “Agente de Bairro” visitas para validação das contagens e entrega de relatório com:

- ▶ nível de poupança atingido
- ▶ posição na competição
- ▶ recomendações personalizadas

5. GANHE EM COMPRAS

A Rede DLBC Lisboa premiará todos os participantes que completem o programa, com *vales-OLI* para usar em compras nos estabelecimentos locais aderentes (www.redeDLBCLisboa.pt/doobra):

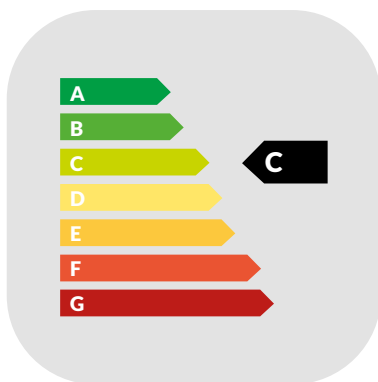
- ▶ Prémio de participação, proporcional à poupança atingida
- ▶ Prémio para os cinco participantes com maior poupança em cada bairro por edição
- ▶ Prémio para os participantes com as maiores poupanças em eletricidade, água e gás, por edição



ELETRICIDADE

COMO REDUZIR O CONSUMO

A eletricidade marca presença na maioria das nossas atividades diárias. Desde conservar alimentos, a tomar banho ou aquecer a casa, são muitas as tarefas nas quais a consumimos, mas nem sempre o fazemos da forma mais eficiente.



O QUE É A ETIQUETA ENERGÉTICA DOS EQUIPAMENTOS?

É uma informação legalmente obrigatória sobre a eficiência dos equipamentos domésticos, como, por exemplo, os eletrodomésticos ou as lâmpadas.

Se optarmos por comprar aparelhos com etiqueta energética “mais verde,” ou seja, mais eficientes, reduzimos o consumo de energia, logo, poupamos na fatura da eletricidade.

O QUE É A ETIQUETA ENERGÉTICA DOS EDIFÍCIOS?

As habitações também têm uma etiqueta energética que nos informa sobre a sua eficiência. Para conhecer a da sua casa, tem de obter o certificado energético. Isso permitirá avaliar o nível do seu desempenho energético e identificar melhorias possíveis.

INVESTIR EM EFICIÊNCIA ENERGÉTICA É POUPAR NA FATURA E GANHAR NO BEM-ESTAR DA FAMÍLIA

Existem muitos edifícios, em especial os mais antigos, cujas características de construção conduzem a grandes perdas de energia, consoante a altura do ano, provocando desconforto crónico, doenças respiratórias e cardiovasculares.

Estas perdas podem ser reduzidas com medidas que ajudam a aumentar o conforto em casa:

Para inquilinos

- ▶ Calafetagem de portas e janelas;
- ▶ Aplicação de películas protetoras nos vidros;
- ▶ Uso de estores e cortinas adequados.

Para proprietários

- ▶ Instalação de caixilharias eficientes e substituição de borrachas vedantes;
- ▶ Substituição das janelas existentes por janelas mais eficientes.
- ▶ Isolamento térmico de paredes, pavimentos e coberturas.



TARIFÁRIO MAIS ADEQUADO

Existem no mercado múltiplos serviços e tarifários de energia.

Conhecendo o seu perfil de consumo (mais noturno, diurno, etc.), o seu “Agente de Bairro” poderá simular consigo qual o fornecedor e o respetivo tarifário que servem as suas necessidades pelo melhor preço.

A adequação de tarifário possibilita poupanças mensais relevantes.

Para famílias com rendimentos mais baixos, pode aplicar-se a opção da “tarifa social” para eletricidade e gás. Peça ao seu “Agente de Bairro” para verificar se é elegível e, em caso positivo, solicite a adesão.

20% da energia é consumida em equipamentos de frio

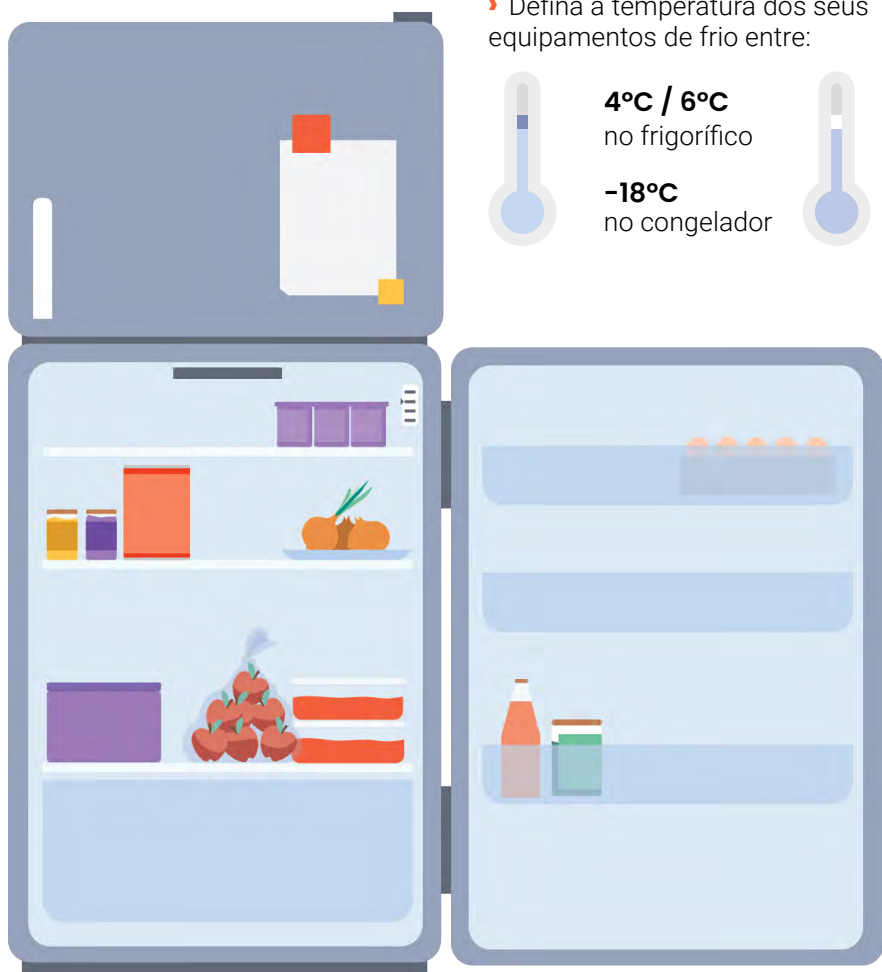
› Defina a temperatura dos seus equipamentos de frio entre:

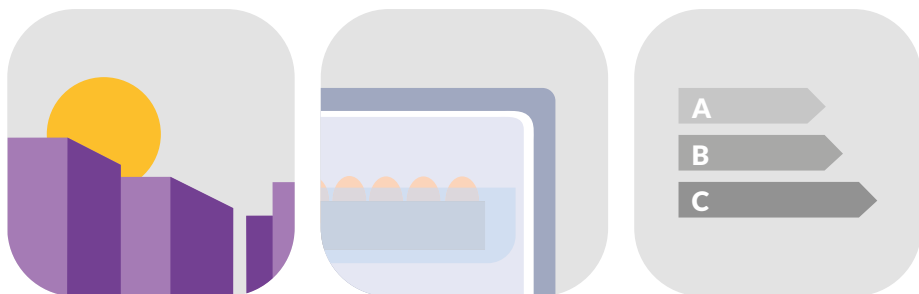


4°C / 6°C
no frigorífico

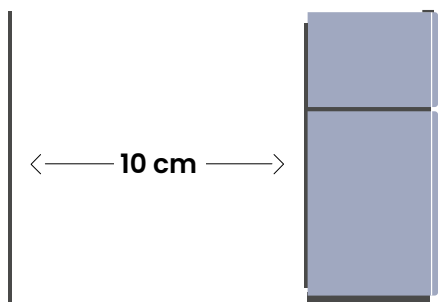


-18°C
no congelador



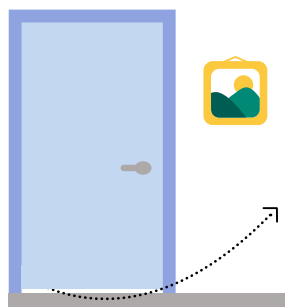


- › Mantenha o frigorífico afastado de fontes de calor;
- › Não encoste o frigorífico à parede, afaste cerca de 10cm, e limpe a grelha uma vez por ano;
- › Verifique as borrachas de vedação. Para tal, coloque uma folha entre a borracha e a porta, se ficar solta, as borrachas devem ser substituídas;
- › Não abra a porta mais tempo do que o necessário e evite colocar alimentos quentes no interior do frigorífico;
- › Quando se ausentar por tempo prolongado (p/ex. férias), esvazie o seu frigorífico e desligue-o;
- › Sempre que possível, opte por equipamentos com tamanho adequado às suas necessidades, à dimensão da sua família e com maior eficiência energética;
- › Da próxima vez que necessitar de adquirir novos equipamentos, opte por frigoríficos e arcas congeladoras de classes energéticas A, B ou C.



Cerca de 60% da energia é perdida através de frinchas e mau isolamento

Ao calafetar portas e janelas conseguirá reduzir este valor;



› A ventilação natural, em particular no inverno, permite a renovação do ar interior e evita o aparecimento de condensações e humidades;

› Evite ligar os equipamentos de climatização em zonas da casa que não estão a ser usadas;

› Feche sempre as portas e as janelas, quando ligar a climatização;

› No verão, evite a entrada de radiação solar direta durante o dia e facilite a ventilação natural durante a noite, abrindo janelas em pontos opostos da casa;

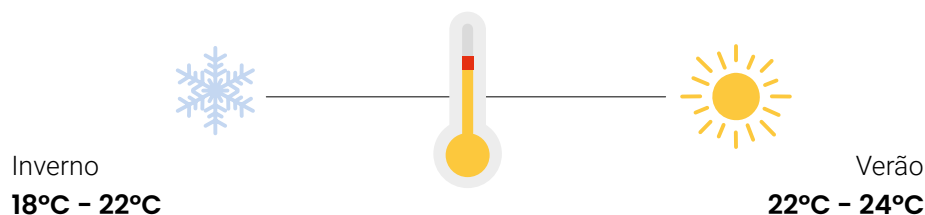


› No inverno, abra os estores e cortinados durante o dia, permitindo a entrada de calor e luz solar, e feche-os ao cair da noite;

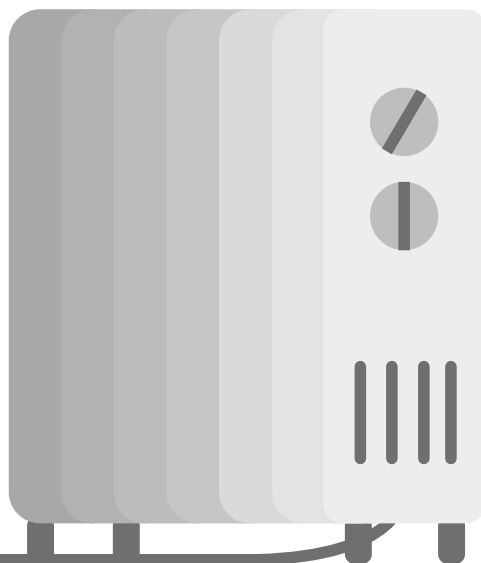


21% da energia é consumida em equipamentos de climatização (frio e calor)

As temperaturas consideradas de conforto para uma casa variam entre:



► Alterar 1°C ou 2°C na temperatura interior da casa, reduzindo-a no inverno e aumentando no verão, pode gerar uma grande poupança.



10% da energia é consumida por equipamentos eletrônicos em *standby*

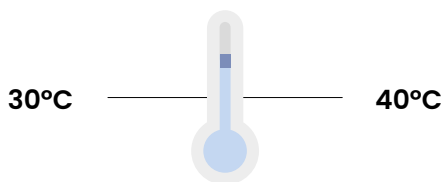


- › Desligue os aparelhos no botão ou na tomada, em vez de apenas no comando;
- › Programe as definições dos seus computador e televisão para estes se desligarem, após algum tempo sem utilização;
- › Opte por televisores e monitores LED em vez de LCD;
- › Sempre que possível, prefira um computador portátil que pode consumir menos 90% de energia, a um de secretária.
- › Utilize uma extensão de várias entradas com interruptor pois, assim que o desliga, apagam-se todos os equipamentos (p/ex. tv, router, box);
- › Utilize tomadas com temporizador, para que os equipamentos fiquem desligados, nos períodos sem utilização.



11% da energia é consumida em máquinas de lavar e secar roupa

› Evite os ciclos de pré-lavagem com elevadas temperaturas e opte por valores entre:



› Ao diminuir a temperatura de lavagem da roupa de 60°C para 30°C pode economizar até 60% do consumo de eletricidade;

› Na máquina da loiça, prefira o programa ECO ou escolha as temperaturas mais baixas;

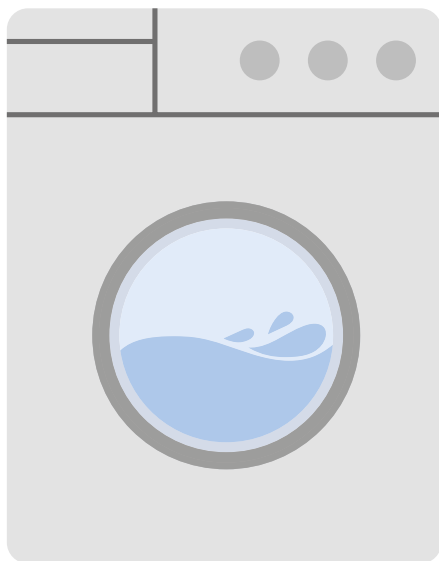
› Sempre que possível utilize as máquinas com a carga máxima indicada pelo fabricante;

› Mantenha os filtros sempre limpos;

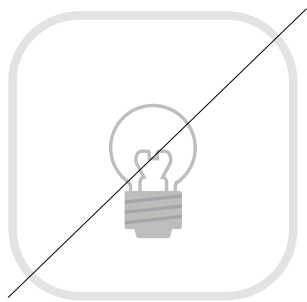
› Sempre que possível, seque a roupa no estendal;

› Opte por equipamentos com tamanho adequado às suas necessidades, à dimensão da sua família e que sejam mais eficientes energeticamente;

› Caso tenha tarifa bi-horária, programe os consumos, como o das máquinas de lavar loiça e roupa, para os horários mais baratos.



11% da energia é consumida em iluminação



Lâmpadas incandescentes e de halogéneo



Lâmpadas LED

› Quando necessitar de substituir a iluminação da sua casa, opte por lâmpadas LED que duram entre oito a dez vezes mais do que as incandescentes ou de halogénio;

- › Aproveite ao máximo a luz natural;
- › Desligue as lâmpadas sempre que não sejam necessárias;
- › Se remodelar a sua casa, opte por pintar as paredes e o teto com cores claras, que refletem melhor a luz.

LED

consomem menos 70% a 80%



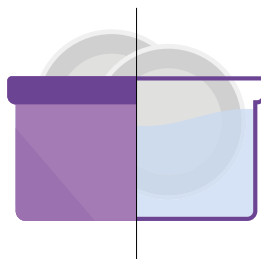
Consulte o seu "Agente de Bairro" para saber como reduzir os valores da sua fatura!

A poupança mais fácil é feita através da alteração para o tarifário mais barato para o seu perfil de consumo.

ÁGUA

COMO REDUZIR O CONSUMO

- › Feche as torneiras, enquanto ensaboa as mãos, faz a barba ou lava os dentes;
- › Opte por duches rápidos, fechando a torneira enquanto se ensaboa, e evite os banhos de imersão pois gastam cinco vezes mais água;



- › Quando lavar loiça ou roupa à mão, utilize um alguidar, coloque-as de molho antes e evite lavar com a água a correr;

Os duches e autoclismos são os equipamentos que mais água consomem



- ▶ Regule o mecanismo de enchimento do seu autoclismo, reduzindo a água por descarga ou coloque uma garrafa cheia de 1,5 litros no seu interior, para obter o mesmo efeito;

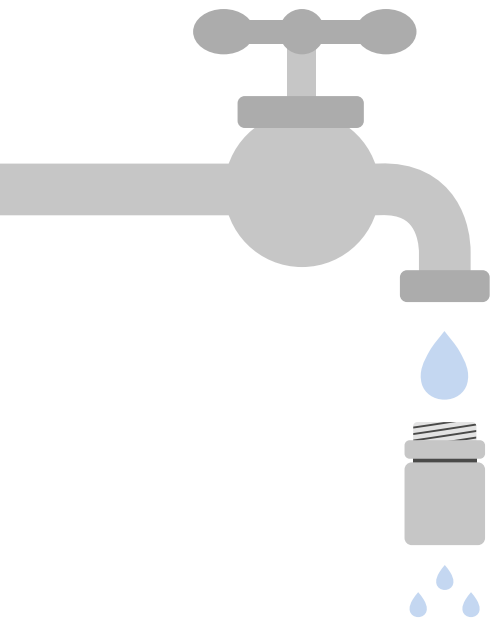


- ▶ Uma torneira a pingar de 5 em 5 segundos pode gastar 30 litros de água por dia. Vigie o estado de vedação das torneiras, autoclismos e canalizações domésticas e, se detetar fugas, chame de imediato um canalizador;

- ▶ Os autoclismos mal vedados representam grande parte do consumo de água. Limpe ou substitua as borrachas de vedação;

- ▶ Considere recolher a água da chuva para regar plantas ou lavar o chão;





Os redutores de caudal nos chuveiros e torneiras podem reduzir o consumo até 50%

- ▶ Regue as plantas nas horas de menor calor, ao início da manhã ou ao final da tarde, evitando perdas por evaporação;
- ▶ Sempre que possível, opte por equipamentos de menor consumo de água, com rótulo de eficiência hídrica A ou superior;
- ▶ Quando lavar o carro, opte por usar um balde e esponja ou recorra a estações de serviço com temporizador para o uso de água.



Consulte o seu “Agente de Bairro” para saber como reduzir os valores da sua fatura!

O seu “Agente de Bairro” poderá sugerir opções capazes de reduzir significativamente o consumo.

GÁS

COMO REDUZIR O CONSUMO

- › Posicione o fogão numa área protegida de correntes de ar;
- › Mantenha os bicos do equipamento sempre limpos;
- › Utilize o bico do fogão ajustado à base do tacho e use uma quantidade de água adequada à quantidade dos alimentos que vai cozer;
- › Desligue o bico de gás alguns minutos antes do previsto, pois o calor acumulado continuará a cozinhar os alimentos;
- › Em processos de cozedura, tape os tachos e panelas, para evitar evaporação da água e acelerar o tempo de cozedura;
- › Prefira aquecer um prato no micro-ondas, consumindo assim menos energia do que num fogão a gás;



- › Evite abrir a porta do forno, quando está a usá-lo, e maximize a sua utilização, preparando o maior número de refeições de cada vez.

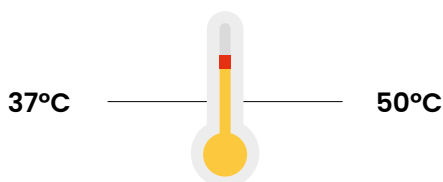


Tarifa regulada

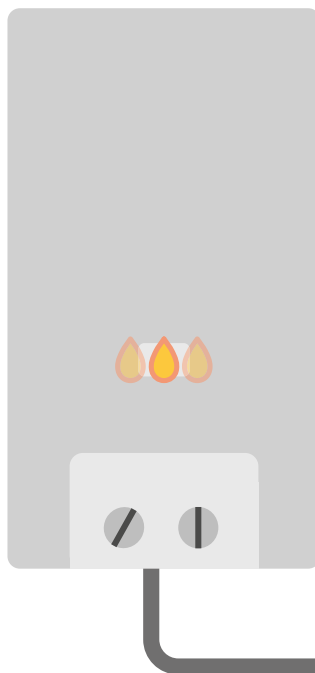
Para o consumo de um casal com dois filhos “representa uma poupança de 4€ a 46€ mensais face ao que pagaria no mercado liberalizado” (ERSE). Solicite ao seu “Agente de Bairro” para aderir *online*.

80% do gás é consumido por esquentadores

- › Regule a temperatura do esquentador para o mínimo possível;



- › Instale redutores de caudal no chuveiro e nas torneiras, poupando 20% de água e gás, mantendo a mesma pressão e eficácia;
- › Feche a válvula de segurança, sempre que for de férias.



FOGÃO A GÁS, PLACA VITROCERÂMICA OU DE INDUÇÃO?

ESQUENTADOR A GÁS, TERMOACUMULADOR OU COLETOR SOLAR TÉRMICO?

- › Solicite o apoio do seu “Agente de Bairro” para comparar os custos do consumo de gás e eletricidade e simular o valor da substituição dos equipamentos, prescindindo do fornecimento de gás;
 - › Quando a sua casa o permita, pondere ainda a instalação de um coletor solar térmico para aquecimento de água. A poupança compensará o investimento em cerca de três anos.
- › Os custos reais dependem do valor unitário (m^3/kWh) mas também dos custos contratuais fixos (potência, inspeções, etc.).

ALIMENTAÇÃO

COMO REDUZIR O CONSUMO DE ENERGIA

FRIGORÍFICO, CONGELADOR & ARCAS

- › Deixe arrefecer os produtos que pretende conservar até 2h, evitando o esforço adicional de arrefecimento e o sobreconsumo de energia por parte dos equipamentos de refrigeração;
- › Caso não tenha um equipamento com sistema “no frost”, descongele o compartimento do congelador a cada 6 meses ou assim que surgir gelo nas paredes do mesmo: 5 mm de gelo aumentam o consumo em cerca de 15%;
- › Abra as portas o menor número de vezes possível para evitar perdas de calor;
- › Organize os alimentos de forma a encontrar rapidamente o que pretende;
- › Verifique e limpe regularmente as borrachas de vedação das portas com produto da loiça ou vinagre branco e seque bem.

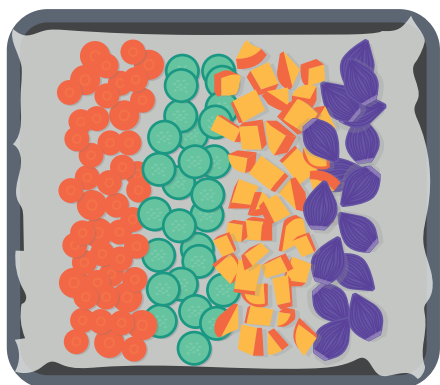
FORNOS & FOGÕES

- › Sempre que possível, opte por um forno com a capacidade certa para si, evitando excessos de consumo energético;
- › Evite abrir o forno quando está ligado. Cada vez que o faz, este perde, no mínimo, 20% da energia acumulada no seu interior. Além de dificultar a cozedura uniforme dos alimentos, terá de gastar mais energia para manter a temperatura programada;
- › Antes de preparar qualquer prato, verifique se a receita recomenda o pré-aquecimento do forno, evitando desperdícios de energia;





- › Fomente a boa circulação de ar no interior do forno, para que o equipamento funcione de forma mais eficiente;
- › Evite colocar folhas de alumínio nas prateleiras do forno ou sobrepor vários recipientes e deixe, pelo menos, 2,5 cm de espaço em todos os lados;
- › Desligue o forno 5 minutos antes do tempo programado e aproveite o calor residual para terminar o processo de cozedura;
- › Planeie as suas refeições para retirar o máximo partido do seu forno. Quanto mais pratos conseguir confeccionar ao mesmo tempo ou de seguida, menos energia gastará. Por exemplo, se cozinhar legumes, batatas ou até mesmo



Desligue o forno 5 minutos antes do tempo programado

carne, aproveite para fazer uma grande travessa para consumir ao longo da semana. Desta forma, evitará voltar a ter de ligar o forno para fazer um segundo prato.

- › Corte os alimentos em pedaços mais pequenos, acelerando o processo de cozedura;
- › Escolha recipientes com dimensões apropriadas ao seu fogão. Utilize tachos ou panelas com o tamanho ideal para a quantidade de alimentos que vai cozinhar e coloque-os o mais centrados possível no bico do fogão;
- › Desligue o fogão um pouco antes de terminar de cozinhar, uma vez que as placas acumulam calor e demoram sempre algum tempo a arrefecer. O mesmo princípio pode ser aplicado aos equipamentos de gás;

A panela de pressão reduz em 50% o consumo de energia

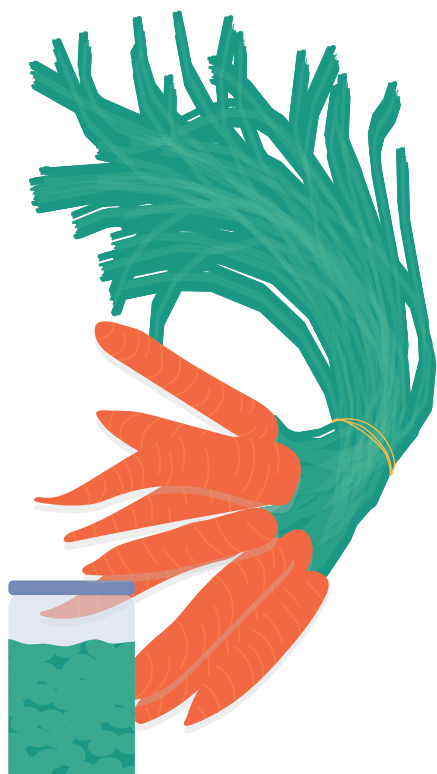


- › Mantenha as placas elétricas e bicos do fogão sempre limpos. Uma boa limpeza melhora significativamente a transmissão do calor para os tachos e panelas;
- › Sempre que possível, opte pela panela de pressão para cozinhar alimentos mais rapidamente, podendo reduzir em 50%, ou mais, o tempo de cozadura e o consumo de energia;
- › Quando puder, utilize uma chaleira elétrica para ferver a água para cozer alimentos como massa ou batatas. Aquecer 2l de água num jarro elétrico consome metade da energia do que se aquecer num tacho;
- › Tape os tachos durante a cozadura. A descoberto, requerem, no mínimo, cerca de três vezes mais energia do que tapados;
- › Sempre que possível, opte por tachos e panelas de vidro, mais eficientes. No caso do forno, se forem de cerâmica, aquecem com uma maior eficiência do que os de metal, pois retêm melhor o calor, o que permite baixar a temperatura necessária ao cozinhado em cerca de 25°C. No caso do fogão, os tachos e as panelas de cobre e com fundo de cobre aquecem rapidamente e ajudam a poupar energia em cada utilização.

Cerca de 40% dos alimentos cultivados não são consumidos

DESPERDÍCIO ALIMENTAR

- › Planeie as suas refeições semanais. Ao fazê-lo com antecedência, é possível poupar dinheiro, comprando apenas os ingredientes necessários, aproveitando promoções e evitando compras impulsivas. Ao utilizar integralmente os alimentos e reaproveitar sobras em novas receitas, poderá minimizar o desperdício, garantindo que os alimentos sejam utilizados antes de se estragarem;
- › Existem alternativas à compostagem para quem vive na cidade. Informe-se sobre o processo na sua freguesia;
- › Tire o maior proveito da totalidade de alguns legumes. Por exemplo, as cascas de batata doce podem ser reaproveitadas de várias maneiras. Uma opção é lavá-las bem, secá-las e assá-las no forno para fazer *chips* crocantes e saborosos. Outra alternativa é utilizá-las como ingrediente em sopas, caldos ou ensopados, adicionando sabor e nutrientes extra às suas preparações.



Outro exemplo, a rama da cenoura, muitas vezes negligenciada, pode ser reaproveitada na criação de pesto caseiro;

- › Quando em excesso, conserve frutas e vegetais em compotas, geleias, *chutneys* e pickles para prolongar a sua vida útil.

Os conteúdos deste capítulo foram co-criados com Filipa Henriques e Carolina Cruz de Castro, no âmbito do projeto europeu "Food Wave – Empowering Urban Youth for Climate Action." EuropeAid/160048/C/ ACT/MULTI



REGISTO DE CONSUMOS



Data
(DD/MM/AAAA)



Água
(m³)



Gás
(m³)

	Data	Água (m ³)	Gás (m ³)
1ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
2ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
3ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
4ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
5ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
6ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
7ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
8ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
9ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
10ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
11ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
12ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
13ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
14ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
15ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
16ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
17ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
18ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
19ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>
20ª Leitura	__/__/____	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>



Eletricidade (kWh)

Tarifa Simples

Total

Tarifas bi-horária e tri-horária (quando aplicável)

Cheio

Vazio

Ponta



REDE DLBC LISBOA

Associação para o
Desenvolvimento Local de Base Comunitária
de Lisboa

ÍNDICE

Apresentação	02
Como participar no DOOBRA	04
Como reduzir o consumo	
Eletricidade	06
Água	15
Gás	18
Alimentação	20
Registo de consumos	24

FICHA TÉCNICA

O programa “DOOBRA – Poupe na Fatura... Ganhe em Compras!” da Rede DLBC Lisboa conta com:

Colaboração das associações de moradores e demais organizações locais associadas da Rede DLBC Lisboa

Consultoria técnica pela Lisboa E-Nova - Agência de Energia e Ambiente de Lisboa

Adesão do comércio e serviços locais para usufruto dos prémios e *vales-Oli*

APOIO

ADENE – Agência para a Energia

FINANCIAMENTO

Turismo de Portugal (Moeda Oli)
União Europeia (Food Wave/EuropeAid)

CADERNETA DE POUPANÇA DOOBRA

Edição de março de 2023 com 14.500 mil exemplares para distribuição gratuita

REDE DLBC LISBOA

Associação para o Desenvolvimento Local de Base Comunitária de Lisboa
Rua Rio Cávado 3, 1600-700 Lisboa
www.rededlbc Lisboa.pt

Poupe
na Fatura...
Ganhe
em Compras!

Sugestões
para redução
dos consumos
de eletricidade,
água e gás.

► Guarde aqui
as suas Fichas Mensais
e documentação adicional
entregues pelo seu
“Agente de Bairro”.

PARTICIPANTE

NOME _____

NÚMERO _____

Contacte o seu
Agente de Bairro!

NOME _____

CONTACTO _____

GESTÃO



APOIO



Agência para a Energia

FINANCIAMENTO



CONSULTORIA



A REDE DLBC LISBOA TAMBÉM CONTA COM O APOIO



Para qualquer questão adicional,
contacte a gestão do programa:

Rede DLBC Lisboa
doobra@rededlbc lisboa.pt
96 390 09 87