

Calorão e criançada em casa em julho turbinam sua conta de luz! Saiba como economizar com dicas simples

Category: BRASIL, ECONOMIA, GERAL

escrito por Chellsen Carneiro | 1 de julho de 2026



O calorão e as férias escolares de julho podem aumentar a conta de luz! A conta é simples: mais tempo dos pequenos em casa, mais consumo de energia. Mas é possível economizar com dicas simples.

Para entender o gasto, é preciso saber que o consumo mensal de energia é calculado pela diferença entre os registros de leitura do medidor no mês anterior e o atual, em um intervalo que varia de 27 a 33 dias.

Com as altas temperaturas, equipamentos de refrigeração, como geladeiras e freezers, precisam trabalhar muito mais para manter a temperatura interna, o que eleva drasticamente o consumo de energia.

O que você paga na conta de luz?

Muitas vezes, o susto com a fatura não vem apenas do uso dos aparelhos. A conta de luz é composta pelos custos de geração, transmissão e distribuição da energia.

Além disso, existem os encargos setoriais e os tributos

federais, estaduais e municipais, como o PIS/COFINS, o ICMS e a Contribuição de Iluminação Pública. Outro fator importante são as bandeiras tarifárias.

Esse mecanismo sinaliza se a energia está mais cara para ser produzida no país. Quando os reservatórios das hidrelétricas estão baixos devido à falta de chuva, o Brasil precisa acionar usinas térmicas (que usam gás ou diesel), tornando a energia mais cara para todos.

Entenda os “vilões” da fatura

Alguns equipamentos são os principais responsáveis pelo alto consumo em períodos de férias e calor:

Ar-condicionado: pode representar até 40% do valor da sua conta. **Geladeira:** responde por cerca de 30% da fatura e deve ficar longe de locais quentes ou do sol.

Iluminação: compõem, em média, 25% do consumo mensal doméstico. **Eletrônicos:** TVs e videogames são muito usados nas férias; a TV sozinha pode representar 15% da conta. O modo stand-by (aquela luzinha acesa) e carregadores na tomada podem somar 10% ou mais no custo total.

Confira esse guia prático para manter o conforto sem levar um susto no fim do mês:

- **Selo Procel:** Ao comprar aparelhos novos, escolha sempre os que possuem o selo “A”, que são os mais eficientes e econômicos.
- **Geladeira:** Evite o abre e fecha constante e nunca guarde alimentos quentes.
- **Água gelada:** Mantenha uma garrafa com água gelada fora da geladeira para evitar abri-la sempre que tiver sede.
- **Borracha de vedação:** Verifique se ela está em bom estado; se estiver ressecada, o ar frio escapa e gasta mais.

- **Ar-condicionado:** Mantenha a temperatura entre 23°C e 25°C.
- **Manutenção:** Limpe os filtros do ar-condicionado com frequência para garantir a eficiência.
- **Portas e janelas:** Mantenha tudo fechado enquanto o ar-condicionado estiver ligado.
- **Tire da tomada:** Retire aparelhos que não estão sendo usados; mesmo em *stand-by* eles consomem energia.
- **Chuveiro elétrico:** No calor, use sempre na posição “verão”, o que reduz a potência e economiza.
- **Banhos rápidos:** Reduza o tempo de banho, pois o chuveiro é um dos maiores vilões.
- **Lâmpadas de LED:** Substitua as antigas por LED, que duram até 15 vezes mais e economizam até 80%.
- **Luz natural:** Aproveite o sol durante o dia e mantenha as luzes apagadas.
- **Lavar e passar:** Acumule o máximo de roupas possível para usar a máquina e o ferro de uma só vez.
- **Dormir com a TV:** Não durma com o aparelho ligado; utilize a função *timer* para desligamento automático.
- **E+ Reciclagem:** Verifique se sua distribuidora oferece descontos na fatura em troca de materiais recicláveis.

Dica de segurança: Jamais manuseie equipamentos elétricos com o corpo molhado ou pés descalços para evitar acidentes.

Fonte: **Com informações de Equatorial e Aneel** e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso 01/07/2026/14:35:22

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

*Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com*