



Mensal
6 Ed. Março 16



Dia Mundial da Água

A importância da água no nosso planeta é inigualável e desde sempre significou vida. Sem água o nosso planeta seria árido e desprovido de vida, daí a frase “**água fonte de vida**”.

Cerca de 97% da água existente no planeta é salgada, apenas menos de 3% é de água doce. Desta, cerca de 2% encontra-se congelada nas regiões polares dificultando por isso, a sua utilização. Assim, menos de 1% encontra-se localizada no subsolo, nos rios e outros cursos de água e é esta que constitui a reserva de água potável.



Água não possui calorias e é uma ótima aliada para quem quer perder peso. Além disso, ela é repleta de nutrientes necessários para nosso organismo, sendo considerada a fonte natural da vida. A água tem um papel fundamental na nossa saúde.

Qual a verdadeira importância da água no nosso organismo:

- ◆ Por não ter sabor, seu consumo é de fácil aceitação
- ◆ Auxilia no bom funcionamento do intestino
- ◆ Mata a sede
- ◆ Regula o funcionamento dos rins
- ◆ Hidrata o corpo
- ◆ Fornece elasticidade e vigora a pele



Os benefícios da água são incontáveis. Por este motivo é tão importante ingerir a quantidade recomendada de água diária, mínimo, 2 litros de água por dia, segundo OMS.

Porque o desperdício é muito e pode comprometer a existência de água potável nas gerações futuras, é preciso ganhar consciência que a água é bem precioso e a sua utilização carece de bom senso. Nos locais de trabalho, na escola ou rua e, principalmente, em casa é necessário corrigir os maus hábitos e reduzir o consumo de água.

Aqui ficam algumas dicas de como se pode poupar água em casa:

Na casa de banho

Tome duche em vez de banho de imersão. Se optar por um banho de imersão gasta cerca de 180 litros de água, ao passo que num duche só despende de 60 litros se demorar 5 minutos; mais do que é isso é desperdício de água e tempo.

Por cada vez que descarrega o autoclismo, utiliza entre 6 a 10 litros de água. **Despeje o autoclismo** só quando for **realmente preciso**.

Quando vai **lavar os dentes ou fazer a barba**, feche a torneira nos momentos que não estiver a utilizar água. Poderá poupar 10, 20 ou 30 litros de água inclusive.

Para lavar roupa

Se tiver peças isoladas ou pouca roupa opte por **lavar à mão** e reutilize essa água para lavar o chão.
Se fizer lavagens de roupa com frequência na **máquina**, faça-o sempre com a **carga completa**, pois

cada lavagem na máquina da roupa consome entre 60 a 90 litros de água. Se tiver peças isoladas ou pouca roupa opte por **lavar à mão**.

Na cozinha

Se lava a **loija à mão**, junte as várias peças para lavar, fazendo **uma ou duas lavagens por dia**, e use apenas a quantidade de detergente necessária. Antes de lavar a loija, retire os excessos dos pratos e panelas com um papel, assim não será preciso uma quantidade de água tão abundante.

E lave a loija utilizando o lavatório ou um alguardar, de modo a não precisar de ser com água corrente.

Se lavar a **loija na máquina**, faça lavagens só com a **máquina com a carga máxima**, tenha em conta que cada lavagem implica 25 a 60 litros de água.

Há muitas maneiras de poupar água...

... mas todas elas começam por ti!



Sabia que:

1.400 milhões de pessoas não tem acesso a água potável;

15 Pessoas morrem de uma doença ligada à água a cada minuto (cólera, diarreia, tifo);

Os **Europeus** gastam em média **200 litros** de água por dia;

Os Africanos gastam em média 10 a 15 litros de água por dia.

"Água mole em pedra dura, tanto bate até que fura" diz um velho ditado. Assim, façamos de todos os dias da nossa vida "o dia da vida", e economizemos água, sempre!

Sem água mendigamos a sobrevivência, pois a água é fonte de vida e um direito de todos!