



# 1-OUT-2018

## DIA NACIONAL DA ÁGUA

A água é um bem essencial e que deve ser utilizada com peso e medida. Esta é indispensável ao Homem que a utiliza para vários fins: consumo humano (beber, cozinhar, higiene, limpezas domésticas, etc), rega, atividade industrial, produção de energia elétrica, atividades recreativas e desportivas, entre outras. Infelizmente a água não é um bem inesgotável e usamos mais do que realmente precisamos, originando desperdício. Enquanto que utilizamos água potável sem realmente necessitarmos dela, outros não têm água para as suas necessidades básicas. Cabe a cada um de nós proteger os recursos hídricos do planeta. Começa já hoje a fazer a tua parte: **não desperdices água!**

### DICAS...

**Depois de lavares as mãos verifica se as torneiras estão bem fechadas;**

**Toma banho de duche e não de banheira. E deixa os banhos demorados para quando estiveres na praia;**

**Usa um copo para lavar os dentes ou fecha a torneira durante a escovagem. Poupas entre 10 a 30 litros de água por dia;**

**Não desperdices comida. Por cada pedaço de comida desperdiçado estás a desperdiçar também muita água;**

**Lava o carro utilizando um balde de água;**

**Utiliza os eletrodomésticos que necessitam de água apenas quando estiverem cheios (máquina da loiça, máquina da roupa).**

### SABIAS QUE...

O nosso corpo é composto por cerca de 70% de água? Se pesares 40 kg, quase 30 kg são água.

O homem necessita de ingerir, bebida ou misturada nos alimentos, 2 a 4 litros de água por dia? O ser humano pode sobreviver 30 dias sem comer, mas morre após 4 dias sem água.

Quando desperdiçamos alimentos também desperdiçamos água? A título de exemplo são necessários 4800 litros de água para produzir 1kg de carne de porco.

Esposende tem a melhor água do país a correr nas torneiras da rede de abastecimento público, mantendo os índices de qualidade e segurança há 11 anos consecutivos?