

## A água no nosso corpo!

O corpo humano é composto por dois terços de água. Uma criança de 30 quilos tem 20 litros de água e um adulto de 75 quilos, 50 litros! Esta água está presente no sangue, no cérebro, nas lágrimas e nas células.

Por dia perdemos em média perto de 2 litros de água: pelo suor, pela respiração ao expirar e pela urina!

Por isto, devemos absorver por dia mais ou menos 2 litros de água, bebendo ou comendo.

Os frutos são essenciais porque têm também muita água.

**PERCEBES AGORA PORQUE É  
QUE NÃO SE PODE  
DESPERDIÇAR ÁGUA EM  
COISAS FÚTEIS E  
SUPÉRFULAS!!!????**

A superfície da Terra é 70% ocupada por água. Porém, apenas 3% desta quantia é água doce. Destes 3%, apenas 1% está disponível para consumo!



### Exemplos de água necessária para produzir:

- 1Kg açúcar: 80 litros;
- 1 Litro de leite: 400 litros;
- 1 Kg de papel: 200 litros;
- 1Kg de milho: 400 litros;
- 1 Kg de lã: 400 litros;
- 1Kg de algodão: 1000 litros;
- 1 Kg de trigo: 1500 litros;
- 1 Kg de arroz: 4000 litros;
- 1 Kg de antibiótico: 3 a 4 000 000 litros!!!

*Bibliografia. consultada:*

MICHEL, François - *A água passo a passo*, Miosótis, Lisboa, 2004.

Água...

Indispensável...

Única...

Vamos pensar no futuro?

Vamos poupar água?

Vamos evitar a seca?

Vamos evitar o fim da vida?

Parece exagerado!  
Mas será!?

O ser humano tem a tendência de se preocupar apenas quando o problema lhe surge mas está na hora de apostar na prevenção para evitar os problemas!

Ano Letivo 2020/2021  
Cidadania & Desenvolvimento  
Trabalho realizado pelas turmas  
6º B e E, 7º C, 8º A, B e C

## Boas Práticas para consumo de água

### Em casa:

- Optar por torneiras de regulação;
- Verificar fugas nas torneiras e passadores;
- Optar por autoclismos de dupla descarga;
- Optar pelo duche no lugar do banho de imersão;
- Fechar torneiras quando se lava os dentes, durante o duche, a fazer a barba e a lavar a louça;
- Optar por máquinas de lavar roupa e louça categoria A+++;
- Usar as máquinas sempre na carga máxima de utilização;
- Cozer legumes apenas com a água suficiente para os cobrir e manter a panela tapada.



### No jardim e no campo:

- Optar por rega em horas de menor calor;
- Regar apenas com a água necessária;
- Optar por sistemas de rega adaptados à área e à cultura a regar;
- Optar por armazenar água da chuva para a rega e reutilizar a água de uso doméstico;
- Plantar e cultivar plantas da região;
- Optar pela casca de pinheiro para cobrir a terra para evitar a evaporação.



### Automóveis:

- Reduzir consumo de água na lavagem do carro;
- Optar por baldes de água e evitar uso da mangueira;
- Optar por máquinas de lavar de baixo caudal.

### Canalização:

- Instalar misturadores de água quente e fria nas torneiras;
- Manter as canalizações em bom estado;
- Ao detetar fugas de água na via pública, avisar entidade competente.

