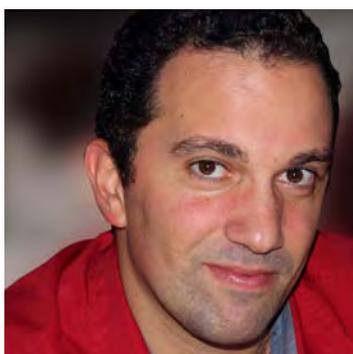


# INTERVENÇÃO NA LAGOA DOS SALGADOS



NÚMERO 1 | JANEIRO DE 2014 | PUBLICAÇÃO BIMESTRAL | DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



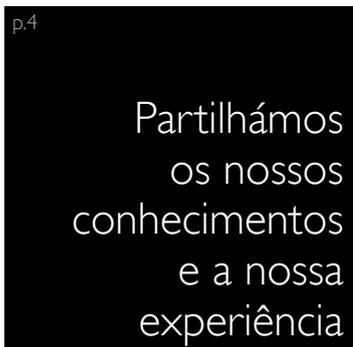
p.3

Entrevista  
David  
Barranqueiro



p.4

Quadra  
natalícia de luz  
e de paz



p.4

Partilhámos  
os nossos  
conhecimentos  
e a nossa  
experiência



p.9

Fomos  
premiados  
e estamos  
orgulhosos!





“Procuramos, assim, partilhar com os colaboradores da Empresa e com a população em geral o que de mais relevante acontece na vida da AdA (...)”

## Partilhar e divulgar

Iniciamos hoje a publicação da Newsletter da Águas do Algarve (AdA) com a qual se pretende dar mais um passo no reforço da comunicação interna e externa não só do que são os objectivos, as realizações e as actividades da Empresa mas também das iniciativas e experiências profissionais dos seus colaboradores enquanto elementos fundamentais da vitalidade da AdA.

Muitos dos leitores, questionarão o porquê da iniciativa quando a AdA foi criada em Agosto de 2000 e quando é sabido que existe na Região do Algarve uma elevada percepção pelas instituições regionais da actividade desenvolvida pela AdA em termos de resolução dos problemas de abastecimento de água e saneamento de águas residuais no Algarve.

É que entendemos que num contexto social e económico regional pautado pelas condições adversas importa divulgar, por um lado, o que de positivo se está a realizar em prol da melhoria das condições de vida e da qualidade ambiental no Algarve e, por outro lado, as experiências e iniciativas profissionais dos seus colaboradores enquanto factor de estímulo e de motivação para que continuem na senda da sua realização e valorização profissional e na da

contribuição para o desempenho de excelência que caracteriza a AdA.

Nesse quadro de referência a Newsletter tem como destinatários principais, não as instituições regionais que, como referimos, já têm uma elevada percepção da actividade da AdA, mas antes as pessoas nas vertentes colaboradores da própria Empresa e os residentes e visitantes da Região do Algarve.

É por esse motivo e tendo presente a natureza específica dos destinatários que a Newsletter está estruturada numa vertente marcadamente orientada para a divulgação das actividades e iniciativas dos colaboradores da AdA e uma outra em que a relevância é dada às actividades e iniciativas da Empresa orientada para a população, que assim passa a dispor de mais um meio de informação da actividade da Empresa que tem como missão assegurar o abastecimento de água e tratamento dos efluentes do Algarve que, como é reconhecido, são dois factores essenciais da sustentabilidade económica, social e ambiental da Região.

Procuramos, assim, partilhar com os colaboradores da Empresa e com a população em geral o que de mais re-

levante acontece na vida da AdA, sendo certo que se o sucesso da iniciativa está dependente da capacidade da AdA em seleccionar e transmitir a informação de forma adequada que leve à adesão dos destinatários, não é menos certo que esse sucesso e a qualidade dos conteúdos da Newsletter está muito dependente das reações, opiniões e contribuições que os colaboradores e a população transmitam aos responsáveis pela sua edição.

Acreditamos que a iniciativa Newsletter vai ter um acolhimento positivo e gerar uma elevada interação interna e externa em torno da Empresa, razão pela qual é com entusiasmo que damos corpo à edição da publicação que agora vos apresentamos e colocamos à vossa apreciação ficando a aguardar as vossas sugestões para que as próximas edições reflectam melhor o vosso e o nosso entendimento do que deve ser a Newsletter da AdA.

*Joaquim Marques Ferreira  
Presidente*



#### Resumo Curricular

Licenciado em Engenharia Eletrotécnica, no ramo de Sistemas de Energia e Controlo, membro efetivo do Colégio Nacional de Engenharia Eletrotécnica da Ordem dos Engenheiros e Pós-graduação em Finanças Empresariais.

Experiência profissional como equivalente a Técnico no Ministério da Economia e da Inovação na Divisão de Serviços Elétricos, Sócio Gerente da Empresa RDC Consulting, Técnico Coordenador do Gabinete de Gestão de Energia Elétrica da Águas do Algarve, S.A., Gestor de Categoria Energia e mais recentemente Diretor de Compras Centralizadas da AdP Serviços, S.A.

## Entrevista a David Barranqueiro

### Gabinete de Comunicação e Educação Ambiental (GCEA) - Quem é o David Barranqueiro?

**David:** Alguém que acorda todos os dias com vontade de aprender algo novo, que não dispensa um bom livro, e que tenta perceber um pouco melhor o mundo que o rodeia.

### GCEA - Entrou no Grupo AdP pela AdA. Conte-nos, de forma resumida, o seu percurso nesta empresa.

**David:** Tive o privilégio de começar a trabalhar na AdA no Gabinete de Gestão de Energia, que sendo transversal a todos os departamentos da empresa me possibilitaram uma experiência riquíssima, e uma abordagem integrada numa equipa pluridisciplinar, desde a conceção, projeto, construção de novas instalações e sistemas até à sua exploração e manutenção.

### GCEA - A energia foi a área que abraçou desde o início. Qual foi o projeto que mais de destaca e porquê?

**David:** A produção de energia elétrica e a negociação de energia. Sustentadas na política de sustentabilidade económica e ambiental da empresa, estas medidas, quando conjugadas permitem-nos acrescentar valor à nossa atividade.

### GCEA - Certamente ainda muito há por fazer nesta área. Que outros projetos gostaria de ver desenvolvidos pela AdA?

**David:** A ampliação dos sistemas de produção de energia elétrica e a sua otimização, bem como a concretização dos projetos de auto-consumo com origem na produção de energia elétrica recorrendo à tecnologia solar fotovoltaica, já em estudo, reduzindo a exposição da empresa à volatilidade dos preços de energia elétrica e abraçando um novo paradigma ao nível da produção descentralizada.

### GCEA - Que palavra usaria para caracterizar a AdA ?

**David:** Família.

### GCEA - Ano Novo Vida Nova, é uma frase cliché mas que neste caso se aplica ao David. Quer falar-nos sobre isso?

**David:** Para o Ano Novo, aquilo que espero é ter tanto prazer a desempenhar as minhas funções como tive no Ano Passado.

### GCEA - Há algo que queira acrescentar a esta entrevista?

**David:** Só tenho a agradecer a todos a paciência que tiveram comigo, e todos os conhecimentos que partilharam, que me possibilitaram uma aprendizagem contínua, quer em termos profissionais, quer em termos pessoais. A todos os meus amigos, o meu muito obrigado!

Obrigada!



Teresa Fernandes  
(GCEA)

“Tive o privilégio de começar a trabalhar na AdA no Gabinete de Gestão de Energia, que sendo transversal a todos os departamentos da empresa me possibilitaram uma experiência riquíssima(...)”



Manuel Fernandes, Adolfo Cavaco, David Alves, José Vieira Pereira, Vanda Jorge, Bráulio Almeida, João Coelho, Francisco Vilanova, Alfredo Dias, Ricardo Ferreira, Artur Silva, Davide Gonçalves

## Dezembro – quadra natalícia de luz e de paz

### Jantar de Natal

Pela primeira vez na AdA, tivemos o jantar de Natal a ser realizado numa das nossas instalações – na sala de filtros da Estação de Tratamento de Água de Tavira. E não é que ficou um espaço muito agradável!!!!

No dia 13 de Dezembro, foram 102 os colaboradores que estiveram neste encontro de confraternização, onde a descontração, a simplicidade e alegria foram contagiantes a todos quanto ali estiveram. Para aqueles que por motivos de trabalho não puderam lá estar, pois existem tarefas que exigem a

presença de colaboradores durante as 24 horas do dia, a Administração não deixou de lhes endereçar e às suas famílias os votos de boas festas, bem como para aqueles que pelos vários motivos pessoais não estiveram presentes.

Neste mês de Dezembro em que se celebram os valores da paz, foi dada especial atenção a todos os trabalhadores da AdA, celebrando-se esta quadra com 2 importantes momentos de convívio.



Teresa Fernandes, Marques Ferreira e Isabel Soares



Dina Martins, Adelina Oliveira, Sandra Gouveia, Alexandra Chagas

## Festa de Natal Infantil

Foi no dia 14 de Dezembro que foi realizada a Festa de Natal infantil, onde estiveram cerca de 150 participantes.

A cada ano que passa é muito bom assistirmos o crescimento dos nossos filhos que vão travando amizade uns com os outros, ao mesmo tempo que assistimos a novos nascimentos.

Neste ano de 2013 tivemos 6 novos bebês. Que alegria!!!!

Num divertido e saboroso lanche, pequenos e graúdos fizeram com que esta tenha sido uma festa repleta de animação e magia, onde não faltaram as brincadeiras com modelagem de balões, castelo insuflável, pinturas faciais e claro algumas lembranças que o Pai Natal deixou para cada um deles.

## Neste ano de 2013 tivemos 6 novos bebês. Que alegria!!!!



Festa de Natal infantil



Maria João Jacinto, Teresa Fernandes, Raquel Graça

## Parabéns à Raquel Graça

A Raquel é uma menina de 13 anos que frequenta o 9º ano da Escola Neves Júnior em Faro, e que foi a feliz vencedora do Concurso Postal de Natal promovido pela AdA.

A vencedora recebeu um Tablet, e a escola um Computador Portátil. Parabéns a ambas!

Foram centenas as propostas de postais de Natal que recebemos o que nos deixou bastante satisfeitos e orgulhosos perante esta massiva participação das escolas oriundas de todo o Algarve. Quase será escusado dizer que e a seleção do vencedor não foi tarefa nada fácil.

Para além do cumprimento das regras estabelecidas no Regulamento do Concurso e a originalidade das propostas, a adequação da mensagem aos objetivos propostos pela empresa foi considerada o fator determinante na eleição do premiado final, a qual contou com o apoio dos colaboradores da AdA, através de votação nos 19 trabalhos melhor classificados.



Imagem vencedora



Visita de grupo escolar à ETA de Tavira

## A educação ambiental também se promove através das visitas às nossas infra-estruturas

Reconhecida a importância que têm as ações de educação ambiental na promoção de boas práticas de sustentabilidade, e como forma de apoiar esta vertente educativa a AdA promove várias visitas técnicas e educativas, durante todo o ano, às suas infra-estruturas de água e saneamento.

Apontam-se as datas previstas para a realização destas visitas:

### Barragem de Odelouca

Todo o ano e mediante a disponibilidade dos técnicos que efetuam a visita

### Estações de Tratamento de Água de Alcantarilha e Tavira

**Janeiro:** Dias 09, 21 e 22

**Fevereiro:** Dias 13 e 25

**Março:** Dias 13 e 25

**Abril:** Dia 01

**Maiο:** Dias 13 e 28

**Junho:** Dia 05

### Estações de Tratamento de Água Residual de Almargem e de Albufeira Poente

As visitas estão agendadas para a 2ª semana de cada mês de 3ª a 6ª feira.



Manuel Fernandes e Cláudio Tenório (AdA)

# Partilhámos os nossos conhecimentos e a nossa experiência

## Jornadas de Engenharia

A quarta edição das Jornadas de Engenharia, promovidas pela Direção de Engenharia da Águas de Portugal, realizadas no passado dia 2013/10/01, contou com duas comunicações da AdA, nomeadamente: **“Gestão Patrimonial de Infraestruturas da AdA”** e **“Medidas de eficiência energética em sistemas de abastecimento de água”** exposto pelos colaboradores Adriana Espanha, Cláudio Tenório e Manuel Fernandes.



Adriana Espanha (AdA)

## Workshop sobre Gestão de Ativos

A AdA foi convidada a participar no Workshop sobre Gestão de Ativos realizado na Águas do Mondego, com uma apresentação conjunta com a Empresa Portuguesa das Águas Livres (EPAL, SA), sobre Priorizar Investimentos via Gestão do Risco Semi-Quantitativa. Esta apresentação teve como oradores Adriana Espanha e Sandra Dias (ambas da AdA) e Francisco Serranito (EPAL).

## Encontro Nacional de Entidades Gestoras de Água e Saneamento (ENEG 2013)

A Associação Portuguesa de Distribuição e Drenagem de Águas (APDA) organizou o Encontro Nacional de Entidades Gestoras de Água e Saneamento (ENEG 2013), realizado entre os dias 3/12 a 6/12/2013, em Coimbra, a qual teve a participação de colaboradores da AdA, como co-autores e/ou apresentadores, de 9 comunicações repartidas em 4 temáticas diferentes:

### Tema I - Sistemas de tratamento e distribuição de água

Implementação de planos de segurança da água pelo grupo Águas de Portugal: Joana Coelho (AdP Serviços); Carla Morais (Águas do Noroeste); Inês Freitas, Rita Reis (Águas do Douro e Paiva); José Vieira (Universidade do Minho); Rui Sancho e Ana Calvinho (ambos da AdA); Nuno Brôco (AdP Serviços)

Gestão do risco no setor da água em Portugal - Comissão Especializada de Qualidade da Água da APDA: – Ana Alegria (SMAS de Sintra); Ana Nunes (SMAS de Torres Vedras); Cláudia Guerreiro (Aquapor); Cristina Cortez (SM de Loures); Cristina Paiva (SIMAS de Oeiras e Amadora); David Cabanas (Câmara Municipal do Barreiro); Elsa Oliveira (SMAS de Leiria); Inês Freitas (Águas do Douro e Paiva); Isabel Hespagnol (Águas do Porto); Maria de Fátima Coimbra (Águas do Mondego); Maria João Benoliel (EPAL); Paulo Nico Casimiro (SMAS de Almada); Rui Sancho (AdA); Sara Branco (Câmara Municipal do Seixal).

Monitorização de práticas e condições operacionais de estações de tratamento de água - Estudo de caso, ETA de Alcantarilha: - Margarida Duarte; Patricia Remédios; Paulo Correia e Rui Sancho (AdA).



Da esquerda para a direita: Luis Rocha (SIMRIA), Gil Afonso (Águas do Noroeste), Carlos Godinho (Aquasis), Sónia Martins (SMAS Sintra), Pedro Clemente dos Reis (Tecnilab), Cláudia Brás (Águas de Coimbra), Adriana Espanha (AdA), Elsa Ferreira (SMAS Sintra), Carlos Gonçalves (EPAL), Patrícia Paulo e Claudio Tenório

## Tema 2 - Sistemas de drenagem e tratamento de águas residuais

Otimização do consumo energético associado ao sistema de arejamento da ETAR de Vale Faro - Osvaldo Silva, Noémia Bento e António Martins (AdA); Nuno Primo (Sisaqua).

Novas abordagens na modelação do cloro residual - Sandra Dias e Raquel Freitas (AdA); Dídida Covas (IST); Sérgio Coelho, Laura Monteiro, David Figueiredo, José Menaia (LNEC)

## Tema 3 - Conhecimento, inovação e eficiência como fatores de sustentabilidade

Melhoria da eficiência energética na elevação de água para consumo humano - Manuel Fernandes e Cláudio Tenório (AdA).

Novas abordagens na modelação do cloro residual - Sandra Dias e Raquel Freitas (AdA); Dídida Covas (IST); Sérgio Coelho, David Figueiredo, Laura Monteiro, Sandra Dias, José Menaia (LNEC)

## Tema 4 - Gestão Patrimonial de Infraestruturas

Elaboração de guia prático de aplicação de gestão de ativos a sistemas de abastecimento de água e de drenagem de águas residuais - Grupo de Trabalho de Gestão de Ativos da APDA - Adriana Espanha (AdA); Ana Camacho (Luságua); Ana Luís (EPAL); Carlos Mariano (Aquasis); Catarina Sousa (Águas do Sado); Célia Reis (EPAL); Cláudia Guerreiro (Aquapor); Jorge Vilela (SMAS de Sintra); José Pereira (Simria); Luís Costa (Águas de Coimbra); Luís Mamouros (Águas de Portugal); Pedro Fontes (Águas do Oeste); Pedro Francisco (SMAS de Sintra); Sónia Traitolas (Câmara Municipal de Palmela)

Matrizes multicritério aplicadas à gestão patrimonial de infraestruturas da AdA – Adriana Espanha, Sandra Dias, Helena Lucas e João de Sousa (AdA)



Osvaldo Silva (AdA)



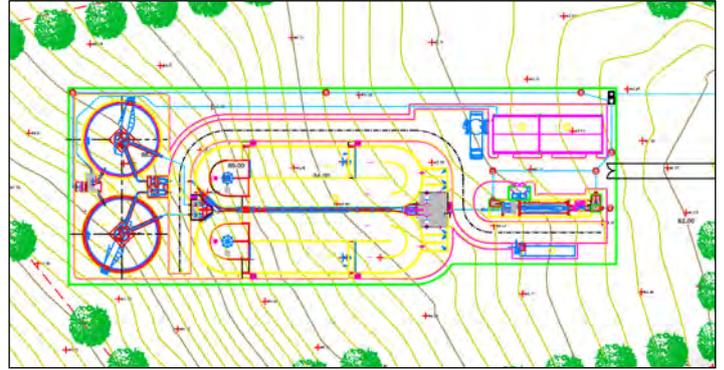
Sandra Dias (AdA)

## Tema 5 - Gestão das pessoas e responsabilidade social

Qualificação da categoria de operador de ETA/ETAR - Ana Paula Teixeira (Simtejo); Helena Lucas (AdA); João Vilaça (Águas do Douro e Paiva); Rita Gaspar (Águas de Portugal)

Ainda neste evento houve lugar à apresentação de dois livros, intitulados a “A telemetria nas entidades gestoras – presente ou futuro?” e os “Sistemas de Informação e eficiência nas entidades gestoras”, realizados no âmbito do Grupo de trabalho da Telemetria e da Comissão Especializada de Sistemas de Informação, respetivamente, tendo o primeiro título referido como coautor, Cláudio Tenório, e o segundo Adriana Espanha e Cláudio Tenório, colaboradores da AdA.





Projecto base ETAR Vila do Bispo, Sagres.

## Dados Financeiros (2013)

Recebimentos de Clientes: 80 M€

Redução da dívida de clientes face a 2012: 20M€

Recuperação de dívida dos clientes de 2012: 39M€

Volume Negócios: 53.070.000€

Caudais AA: 63.781.553 (-3% face a 2012)

Caudais AR: 35.055.049 (-1% face a 2012)

## Estamos a Investir

### Empreitada de Conceção/ construção da nova ETAR de Vila do Bispo.

Início de Janeiro ficou marcado com o lançamento de mais um Concurso Público para a Conceção/ construção da nova ETAR de Vila do Bispo, com o preço base de 2.510.000,00€.

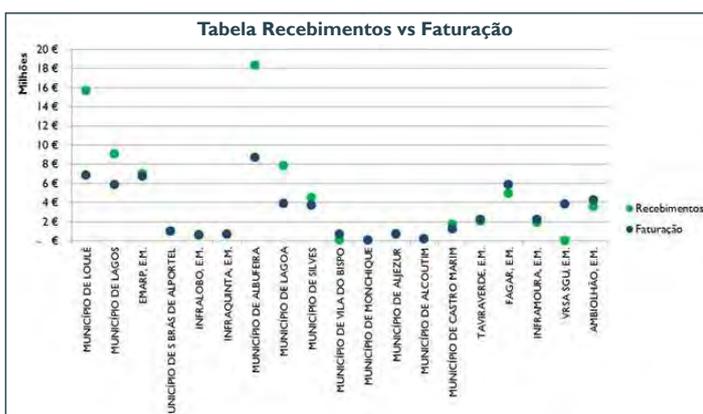
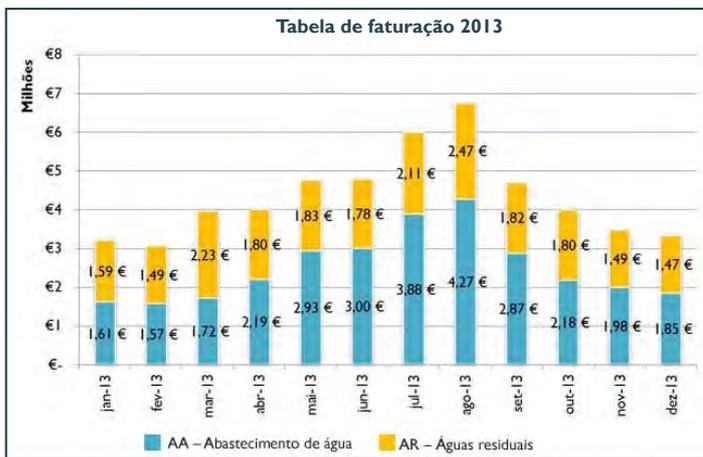
Esta infra-estrutura irá efetuar o tratamento adequado dos efluentes atualmente afluentes às ETAR's de Vila do Bispo, Raposeira e Hortas de Tabual e ainda os afluentes à Estação Elevatória do Emissário Submarino do Martinhal (Sagres). A futura ETAR, dimensionada para uma população de 14.000 habitantes possuirá como princípio de funcionamento um sistema baseado em lamas ativadas, em regime contínuo, precedido de pré-tratamento constituído por tamisagem, desarenamento e remoção de gorduras. A nova ETAR de Vila do Bispo e Sagres disporá igualmente de uma linha dedicada e adequada ao tratamento de efluentes provenientes de limpa-fossas composta por uma unidade compacta (tamisação com desarenador e classificador integrados).

Ganhamos nós e ganha o ambiente!

### Elaboração de Projetos e Processos de Concurso – 7º Grupo”

Foi celebrado no passado dia 25 de novembro de 2013 com a empresa PROMAN - Centro de Estudos e Projetos, S.A o Contrato de Aquisição de Serviços para a “Elaboração de Projetos e Processos de Concurso – 7º Grupo”.

Destaca-se a execução do Projeto de Execução que servirá de suporte à futura construção do Sistema Elevatório e Interceptor de Vila do Bispo e Sagres, cuja concretização se revelará fundamental para o transporte dos efluentes atualmente rececionados pelas atuais ETAR's de Hortas de Tabual, Raposeira, Vila do Bispo e Estação Elevatória do Emissário Submarino de Sagres, para a futura ETAR de Vila do Bispo e Sagres, cujo procedimento concursal com vista à sua contratação se encontra em fase de apresentação de propostas.





## Fomos premiados e estamos orgulhosos!

A AdA recebeu no dia 27 de Novembro, numa cerimónia pública a qual teve lugar aquando da realização da Expo Conferência da Água, promovido pelo jornal Água & Ambiente e pela ERSAR (Entidade Reguladora de Águas e Resíduos), o Selo referente à Qualidade exemplar da água para consumo humano 2013. Às entidades a quem é atribuído este galardão, é simultaneamente entregue um certificado que atesta “a qualidade do serviço prestado aos utilizadores”.



## Novas Infraestruturas dos Sistemas Multimunicipais

### Entrada em serviço em 2013

#### Abastecimento de Água

Tipo de Infraestrutura	Quantidades
Estações Elevatórias	5 un
Reservatórios	2 un
Pontos de Entrega	3 un
Postos de Cloragem	3 un
Conduas Adutoras	35 km

## Encontros Técnicos

A 27 de Fevereiro de 2014, Lisboa, realiza-se o curso “**A Nova Norma de Auditorias a Sistemas de Gestão - ISO 19011:2011**”.

De 27 a 28 de Fevereiro de 2014, Lisboa, Portugal, realiza-se o Curso de formação sobre “**Remoção de Nutrientes em Estações de Tratamento de Água Residual Urbana**”.

De 19 a 21 de Março de 2014, Kuala Lumpur na Malásia, realiza-se o **ASIA WATER 2014**.

De 5 a 8 de Março de 2014, Lisboa – realizam-se 3 eventos: **12.º Congresso da Água, 16.º Encontro de Engenharia Sanitária e Ambiental e o XVI Simpósio Luso-Brasileiro de Engenharia Sanitária**.

De 12 e 13 de Abril de 2014, S.Pedro do Sul, realiza-se o 9º Congresso de Formação para Assistentes de Direcção - **Novas Competências Críticas: (Re)Invenção da Profissão**.



Obras de construção civil (movimentos de terras, órgãos de betão armado, circuitos hidráulicos, etc.), aprofundamento de valas, escavação de fundões para a execução de aterros para a construção de ilhotas e dique

## Empreitada “Conceção e construção da Conduita Elevatória CE3 e Requalificação do Habitat Lagunar dos Salgados

Com início em Setembro de 2013, e com conclusão prevista para Fevereiro de 2014, esta obra contempla a concessão e construção da conduita elevatória CE3 e a requalificação do habitat lagunar, e envolve um investimento de cerca de um milhão de euros.

Com a conclusão destes trabalhos, todos os efluentes produzidos nos aglomerados populacionais existentes na zona poente de Albufeira serão encaminhados para tratamento na ETAR de Albufeira Poente, deixando os mesmos de ser enviados para o mar. Trata-se de mais um valioso contributo para a melhoria contínua da qualidade da água balnear na nossa costa.

Relativamente à intervenção na Lagoa dos Salgados, a qual é uma lagoa costeira de reconhecido interesse para a estada e reprodução de uma importante comunidade de avifauna, os trabalhos que nela estão a ser desenvolvidos, a bom ritmo e dentro dos timings previstos, irão permitir de forma equilibrada melhorar a utilização sustentável daquela zona húmida e assegurar a continuidade das funções ecológicas que lhe estão associadas. Estas intervenções resultam de uma parceria existente entre a AdA SA e a APA.



## Espaço culinária com água

### Bolo Tão Bom

#### Ingredientes

- 1 copo de água
- 8 ovos
- 300 grs doce de gila
- 200 grs amêndoa moída
- 200 grs de açúcar
- 1 colher de chá de canela
- 2 colheres sopa bem cheias de farinha
- Raspa de 2 laranjas

#### Preparação

Batem-se muito bem as gemas e depois junta-se o açúcar.

De seguida junta-se a gila, a raspa das laranjas, a água e a canela, e mexe-se tudo muito bem.

Seguem-se as claras batidas em castelo, e continua-se a mexer tudo muito bem. Por fim, juntam-se a amêndoa e a farinha, continuando a mexer para que a massa fique toda homogénea.

Coloca-se a massa numa forma previamente untada com manteiga e farinha, e vai ao forno à temperatura de 200 °c, ficando a cozer durante cerca de 90 minutos.

Desenforma-se ainda quente e depois... bom apetite.

Receita gentilmente cedida por: Isabel da Silva Soares

## Curiosidades e dicas ambientais

A vida sem água não existe.

A água constitui a mais alta percentagem de composição do organismo. Grande parte dos órgãos, são essencialmente água. Por exemplo: o cérebro é composto por 75% de água. Sem ela, nenhuma célula consegue viver, nada se pode processar no nosso organismo. Muitas dores de cabeça são devidas à ausência de água suficiente nesta zona do corpo.

Distribuição da água no corpo humano



Sabia que ao longo da nossa vida a percentagem de líquido total no ser humano varia relativamente ao seu peso total?

Percentagem de água em peso corporal de acordo com o sexo e idade

População	% em peso corporal
Recém-nascido	74% (entre 64% e 84%)
6 meses a 1 ano	60% (57% a 64%)
1 a 12 anos	60% (49% a 75%)
Homens de 12 a 18 anos	59% (52% a 66%)
Mulheres de 12 a 18 anos	56% (49% a 63%)
Homens de 19 a 50 anos	59% (43% a 73%)
Mulheres de 19 a 50 anos	50% (41% a 60%)
Homens a partir dos 51 anos	56% (47% a 67%)
Mulheres a partir dos 51 anos	47% (39% a 57%)

Fonte: Altman 1961

Já calculou a sua Necessidade Hídrica Diária? Faça-o agora! Veja como

- 1º Anote o seu peso atual.
- 2º Divida-o por 32 para determinar quantos copos de água deverá beber.

Exemplo: 60 kg (60 ÷ 32 = 1,87 copos)

## Quem sou?

DESCUBRA QUEM SOU!

A resposta virá na Newsletter II.



ÁGUAS DO ALGARVE  
Grupo Águas de Portugal

escolhas com amor

“eu bebo água da torneira”

Escolha qualidade, escolha água do Algarve