

APRENDE COM OS
SUPER-HERÓIS DA POUPANÇA

101 MANEIRAS
DIVERTIDAS DE
POUPAR ÁGUA





APRENDE COM OS
SUPER-HEROIS DA POUANÇA

Propriedade: Águas do Algarve, S. A. | Rua do Repouso, nº 10 8000-302 Faro, Telf.: +351 289 899 070 | E-mail: geral.ada@adp.pt

Edição: Teresa Fernandes – Responsável da Área de Comunicação e Educação Ambiental Águas do Algarve | E-mail: comunicação.ada@adp.pt

Projeto Gráfico e Design: Big Idea | Ilustração das Personagens: Paula Monise • Coordenação: Teresa Fernandes | Revisão: Filipa Almeida

Impressão: Jorge Fernandes | Tiragem: 1000 exemplares

Versão digital em:



<https://www.aguasdoalgarve.pt/content/101-maneiras-divertidas-de-poupar-agua>

A ÁGUA É ESSENCIAL À VIDA

Acompanha os nossos Super-Heróis da Poupança
nesta aventura e descobre que poupar água
pode ser fácil e divertido!





**JUNTOS VAMOS
PROTEGER O PLANETA**

Olá,

É com muita alegria que apresentamos o nosso novo livro — “Aprende com os super-heróis da poupança, 101 maneiras divertidas de poupar água”. Nesta obra, vais acompanhar a Clarinha e o Salpico que vestiram as suas capas de super-heróis para te conduzir numa divertida aventura de poupança.

Grande parte do nosso corpo é composto por água, estando ela presente também em quase todas as nossas tarefas diárias. Sem a água não existiríamos e, se por um lado, é difícil limitar o nosso consumo em casa, por outro, temos o dever de combater ao máximo o desperdício deste bem tão precioso.

Como deves saber a escassez de água é um problema sério, ultimamente agravado pelas alterações climáticas. É importante aprenderes desde cedo, a valorizares e preservares esta fonte vital à vida. Este livro foi criado para te ensinar, de forma divertida, como cuidares e preservares a água.

Ao longo das páginas seguintes, os nossos super-heróis vão ensinar-te 101 dicas divertidas que mostram como poupar água é fácil e até, por vezes, divertido, podendo fazer toda a diferença para o futuro sustentável de todos nós. Algumas dicas são para tu praticares, outras, para ensinares em casa aos adultos.

Em quase todas as nossas tarefas e atitudes do dia a dia, há formas simples de gastar menos água, de a rentabilizar, reaproveitar e de a proteger. Esperamos que este livro te inspire a tornares-te também num super-herói da poupança, agindo conscientemente para preservar a água e cuidar do ambiente.

Segue os nossos super-heróis e vem descobrir como.

Boa leitura!

NA COZINHA E NA LAVANDARIA

01

Se aí em casa costumam lavar a loiça à mão, não deixem a torneira a correr! Enchem o lava loiças com água e utilizem a torneira só para tirar o excesso de espuma!



02

Já vimos que deixar a torneira aberta é sinónimo de desperdício de água. Por isso, quando lavares legumes, enche um alquidar com água e lava-os lá dentro. No final, podes usar essa água para regar as plantas ou para lavar a loiça.



03

Diz aos teus pais para não cozinharem em panelas demasiado grandes (a não ser que vão mesmo fazer muita comida!!). Quanto maior for a panela, mais água vão gastar para confeccionar os alimentos.



04

Quem é que trata da lavagem da roupa em tua casa? Sabias que lavar a roupa a frio consome menos água? Pois é, lavar a roupa na máquina a uma temperatura baixa gasta menos água, menos energia e ainda ajuda a conservar as cores da roupa! Lembra-te de avisar aí em casa.



05

Se em tua casa ainda têm máquinas de lavar loiça ou roupa antigas então se calhar está na hora de as trocar por modelos mais recentes! Os eletrodomésticos modernos têm uma maior eficiência energética: desperdiçam menos água, consomem menos energia e, além disso, deixam a roupa e a loiça muito mais bem lavadas!

06

Vão lavar a roupa na máquina? Não se esqueçam de a encher bem! Ao usar a máquina da roupa com a carga completa, estarão a poupar água, eletricidade e tempo, uma vez que lavam mais roupa de uma só vez! Por isso, já sabem, deixem acumular a roupa suja e poupem no número de lavagens!



NA COZINHA E NA LAVANDARIA

NA COZINHA E NA LAVANDARIA

07

Não deem o óleo de cozinha pelo ralo. Além de poder entupir as canalizações e deixar a casa a cheirar mal, cada litro de óleo polui 25 mil litros de água potável. O óleo de cozinha usado deve ser colocado em garrafas de plástico e depositado no oleão!



08

Já decidiram o que vão fazer para jantar? Então ponham os alimentos a descongelar com antecedência, à temperatura ambiente ou no frigorífico, assim evitam gastar água para os descongelar.



09

Sabias que a máquina de lavar roupa poupa muito mais água do que a lavagem tradicional à mão? Por isso, avisa aí em casa, tirando peças de roupa mais delicadas ou pequenas coisas de que possam mesmo precisar, evitem lavar roupa à mão.

10

As máquinas de lavar loiça modernas não exigem que os pratos sejam lavados previamente. Ajuda os adultos aí em casa: raspa bem os restos de comida para o caixote do lixo e coloca os pratos diretamente na máquina.



11

A máquina de lavar loiça também deve ser usada sempre com a carga máxima! Surpreendentemente, lavar loiça na máquina pode ser mais eficiente do que lavá-la à mão, mas apenas se a máquina estiver cheia... não desperdicem água e energia para lavar meia dúzia de copos.



12

Precisas de água quente e tens de deixar a torneira aberta durante alguns segundos? Aproveita para encher a chaleira elétrica ou um regador. Assim, essa água, em vez de ir pelo cano abaixo, pode ser usada para fazer um chá ou para regar as plantas!

NA COZINHA E NA LAVANDARIA

13

Sabias que a água de cozer os brócolos pode resultar num arroz delicioso? E que a de cozer cenouras pode ser usada para fazer uma sopa? Pois é, a água de cozer os vegetais não deve ser desperdiçada. Pode ser usada para cozinhar ou, depois de arrefecer, para regar as plantas, adicionando-lhes muitos nutrientes.



14

Sabias que os detergentes para a loiça actuais são muito eficazes e bastante concentrados? Por isso, ao lavar a loiça à mão, basta usar uma quantidade mínima de um bom detergente. Quanto menos detergente usares, menos água vais precisar para enxaguar a loiça.



15

Sabias que as tuas calças de ganga não precisam de ser lavadas após cada utilização? É verdade, assim como outras peças de roupa exterior (não estamos a falar de cuecas e meias, ok?!), as calças de ganga aguentam bem algumas utilizações antes de serem postas para lavar. Experimenta colocá-las a arejar no estendal depois de as usar e verás que ficam como novas!



16

E aí em casa, como é que secam a roupa? Cuidado: muitas máquinas combinadas de lavar e secar usam tanta água para secar quanto para lavar devido ao processo de condensação. Avisa os teus pais para pesquisarem os novos modelos que reaproveitam a água de secagem para a lavagem seguinte ou aconselha-os a optar por secar a roupa ao ar livre, sempre que possível.

17

É muito importante que bebas bastante água ao longo do dia, mas também aí podes fazer a diferença e ser mais ecológic@. Arranja uma garrafa reutilizável de boa qualidade, enche-a com água da torneira e vai bebendo ao longo do dia. Assim estás a reduzir a quantidade de loiça para lavar.



18

Vegetais diferentes, a mesma panela! Quando ajudares a fazer o jantar aí em casa, não te esqueças desta dica importante: usar uma panela grande e cozinhar todos os vegetais juntos, adicionando-os nos momentos certos para que não fiquem muito moles ou demasiado duros, irá resultar em menos água gasta para cozinhar, menos energia e menos panelas para lavar.



NA COZINHA E NA LAVANDARIA

19

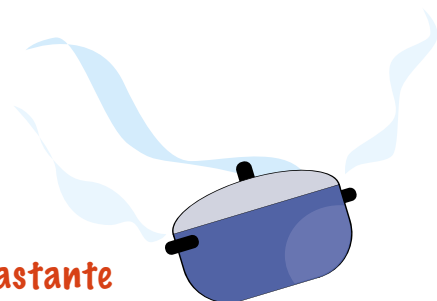
Sabias que ao reduzir o desperdício de alimentos, estamos diminuir o desperdício de água? Em todo o mundo, usamos 200 milhões de litros por segundo para produzir alimentos, por isso, é importante diminuir o desperdício de comida: cozinhar apenas nas quantidades necessárias, aproveitar os restos para fazer novas e deliciosas refeições e não deitar fora certos alimentos só porque já não estão tão frescos: uma alface murcha pode ser usada na sopa, uma banana demasiado madura pode ser congelada e usada em batidos e uma maçã muito mole pode ser assada no forno e comida à sobremesa... O limite é a imaginação!



21

Sabias que cozinhar vegetais ao vapor ajuda a poupar água, além de os deixar muito mais saborosos?

A quantidade de água necessária para cozer a vapor é bastante reduzida e, com este método, todos os nutrientes dos alimentos são preservados.



20

Cozinhar é poupar! Além de ser muito mais saudável e barata, a comida caseira usa muito menos água para ser preparada do que a comida processada que encontras já pronta a comer nos supermercados ou nos restaurantes de fast food.



22

A máquina de lavar aí de casa pode ser mais inteligente do que vocês pensam! Hoje em dia, a maioria das máquinas de lavar roupa têm várias configurações diferentes que permitem economizar água e energia e ter um melhor desempenho. O importante é escolher a configuração certa para o tipo de roupa e o nível de sujidade da mesma.

E avisa os teus pais para esquecerem a pré-lavagem, com as máquinas de lavar e os detergentes modernos, ela não é necessária!

23

Sabias que usar a tampa do ralo na bacia da casa de banho e na pia da cozinha, pode ajudar a poupar milhares de litros por ano e reduzir as contas de água aí de casa? É verdade, se em tarefas como lavar a loiça, fazer a barba ou lavar alimentos, usarmos a água que da pia em vez de abirmos a torneira, a poupança será enorme!!



24

Come menos carne! Para produzir um quilo de carne, são utilizados milhares de litros de água, por isso, é importante reduzir as quantidades de carne que ingerimos no nosso dia a dia. Explica isto aos teus pais e sugere escolherem um dia por semana para não consumir carne aí em casa. O ambiente agradece e a vossa saúde também!

NA COZINHA E NA LAVANDARIA

NA COZINHA E NA LAVANDARIA



25

Sabias que os alimentos sazonais são produzidos em sintonia com o clima e são, por isso, mais ecológicos? Se comeres morangos em dezembro, provavelmente eles foram cultivados em estufas, utilizando água e energia em excesso, ou foram importados do outro lado do mundo em transportes altamente poluentes. Ajudar o planeta é muito simples e passa por comer os ingredientes locais e da estação.

26

Avisa aí em casa: os caixotes do lixo não devem ser limpos com a mangueira, mas sim com uma escova ou um pano, de forma a não gastar litros de água desnecessários.



27

Avisa aí em casa: ao comprar uma nova máquina de lavar, é importante escolher aquela que é mais eficiente em termos de água, mas também a mais adequada às vossas necessidades. Se vocês são só dois ou três aí em casa, não faz sentido comprar uma máquina muito grande que vai, naturalmente, gastar muito mais água do que um modelo mais pequeno.

NA COZINHA E NA LAVANDARIA



28

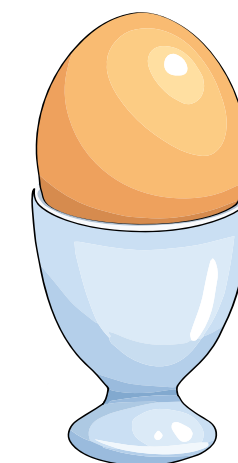
Sabias que colocar uma tampa na panela ajuda a água a ferver mais depressa e a evaporar menos?! Resultado: menos energia gasta para ferver a água e menos água perdida durante a fervura.

29

Como é que os teus pais limpam o chão aí em casa? As máquinas de limpeza a vapor gastam menos água do que o balde e a esfregona e permitem limpar em profundidade sem usar produtos químicos poluentes. Elas podem ser realmente uma boa opção!

30

Acabaste de cozer um ovo mas agora ele está tão quente que não o consegues descascar? Não o arrefeças debaixo de água corrente, pois essa água irá perder-se pelo cano abaixo. Se tiveres tempo, deixa-o arrefecer à temperatura ambiente; se estiveres com pressa, coloca alguns cubos de gelo numa taça, enche-a com um pouco de água e coloca o ovo lá dentro, em muito pouco tempo irás conseguir descascá-lo sem queimar os dedos!



NA CASA DE BANHO



31

Deixas a torneira aberta enquanto escovas os dentes? Sabias que a água que não se usa nesses segundos é água que se gasta desnecessariamente? Multiplica isso pelas vezes que escovas os dentes ao dia... e à semana... são milhares de litros desperdiçados. Por isso, já sabes, fecha a torneira enquanto escovas os dentes: usa um copo para enxaguar a escova ou abre a torneira apenas nesses momentos.



32

Sabias que as fugas de água, por exemplo nas sanitas, dão origem a muito desperdício de água? Fiquem atentos e vejam se há um fio de água a correr depois de puxar o autoclismo. Outro truque é usar os ouvidos. Se ouvires água a escorrer, é sinal de uma fuga de água: avisa os teus pais!

33

Uma maneira fácil de verificar se a tua sanita tem uma fuga de água é adicionar algumas gotas de corante alimentar ao depósito do autoclismo. Não puxes o autoclismo durante pelo menos uma hora e verifica se a água colorida aparece na sanita. Se sim, avisa os teus pais, é altura de chamar o canalizador!



NA CASA DE BANHO



34

Desliga a água quando lavas o cabelo ou o corpo. Enquanto passas o shampoo no cabelo ou ensaboas o corpo, a torneira não precisa de estar aberta. Abre-a somente quando fores tirar a espuma e pouparás litros e litros de água.

35

Troca o banho de imersão pelo duche. É certo que o banho de imersão sabe muito bem, mas um duche, além de ser mais rápido, gasta menos de metade da água que é necessária para encher a banheira.

36

Enquanto esperas que a água do duche fique quente, põe um algarido ou um balde debaixo da torneira. Assim, estás a recolher a água em vez de a desperdiçar pelo cano abaixo. Mais tarde, ela pode ser usada para lavar a loiça, regar as plantas ou limpar o chão.



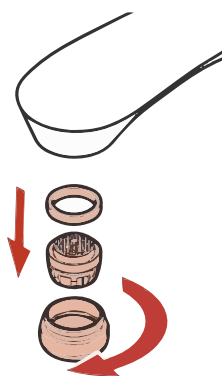
NA CASA DE BANHO



37

Atira os lenços usados para o caixote do lixo em vez de os deitares para a sanita. Quantas vezes deitamos lixo para a sanita e a seguir puxamos o autoclismo sem necessidade nenhuma? Sempre que puxamos o autoclismo, usamos entre 7 e 15 litros de água: também por isso, o lugar do lixo, é no lixo!

38



Será que sabem aí em casa, que ao equipar a casa de banho com alguns "extras" poderão economizar muita água? Um desses extras são os chamados Redutores de Caudal. Ao instalá-los nas torneiras aí de casa, estarão a diminuir o desperdício de água em 50% nas torneiras normais e até 80% no caso do chuveiro! Pede aos teus pais para instalarem estes equipamentos em todas as torneiras e chuveiros da casa e irão sentir os seus efeitos na fatura da água.

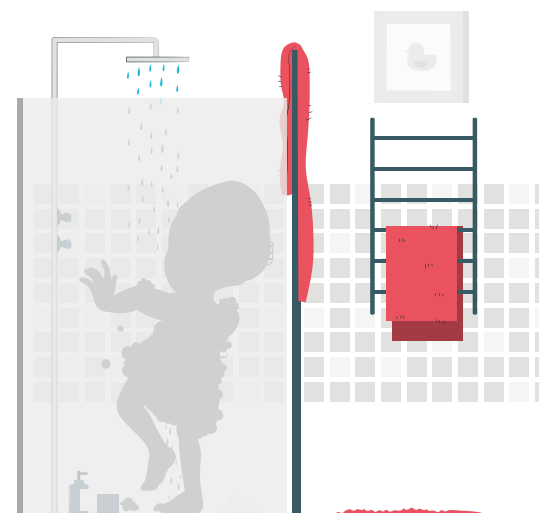
39

Diz ao teu pai ou aos teus irmãos mais velhos para colocarem um pouco de água na bacia enquanto fazem a barba. Eles poderão enxaguar a lâmina nessa água e usar a água corrente apenas para lavar a cara no final.



40

Aconselha os teus pais a instalarem torneiras temporizadoras na vossa casa de banho: elas desligam sozinhas ao fim de alguns segundos e são uma boa opção para poupar água. Hoje em dia existem também chuveiros inteligentes que podem reduzir o fluxo em 50% sem que nós percebamos, diz aos teus pais para se informarem nas lojas da especialidade.



41

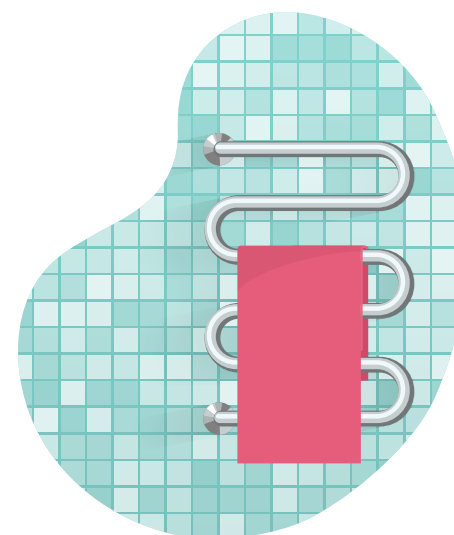
Sabias que fazer xixi no duche, para além de ser 100% saudável, é uma dica muito fácil para evitar desperdícios desnecessários de água? O xixi vai pelo cano abaixo, fica tudo lavado com a água do duche e poupas na água do autoclismo!



NA CASA DE BANHO

42

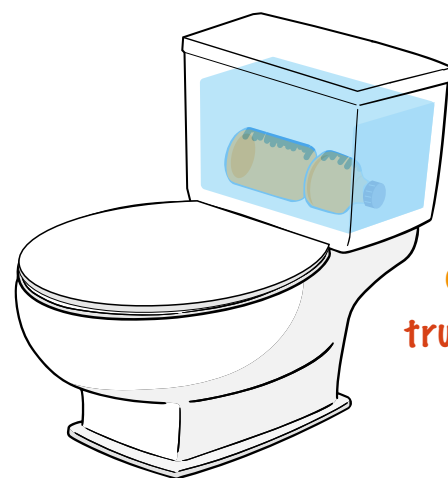
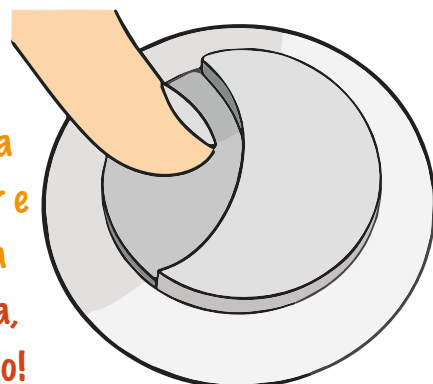
Reutiliza as toalhas. As nossas toalhas de banho, não precisam de ser postas para lavar imediatamente após um banho, na verdade, elas aguentam muito bem várias utilizações. Estende-as no exterior ou num secador de toalhas, depois de se secar, ela estará pronta a ser usada no próximo duche.



NA CASA DE BANHO

43

Já viste aqueles autoclismos com dois botões? São autoclismos de descarga dupla. O botão mais pequeno corresponde a uma descarga mais curta e o grande a uma descarga maior. Muitas pessoas não sabem como os usar e acabam por fazer a descarga dupla, desperdiçando muita água. Certifica-te que toda a família usa a descarga curta, deixando a longa apenas para quando é mesmo necessário!



44

Sabias que colocar um peso no interior do autoclismo, como uma garrafa cheia com areia, por exemplo, diminui a quantidade de água que se gasta de cada vez que puxas o autoclismo? Experimentem aí em casa! É um truque simples, barato e que resulta mesmo!

45

Mãos limpas, mãos verdes! Fecha a torneira enquanto ensaboas as mãos e poupa água de uma forma simples!



NA CASA DE BANHO

46

Usa um cronómetro enquanto tomas banho e vê quanto tempo demoras no duche. Desafia a tua rapidez e vai diminuindo esse tempo. Quanto menos tempo demorares, mais água irás poupar!



47

Diminui os teus duchos em 1 ou 2 minutos. Pode parecer pouco mas, no final do ano, esses minutinhos vão significar vários litros de água poupados.

48

Partilha o duche com os teus irmãos! Diversão e poupança garantidas!



49

Fecha sempre bem as torneiras e, se não conseguires, pede ajuda a um adulto. Uma torneira a pingar é muita água que se vai desperdiçar.

NA CASA DE BANHO

50

Não faças várias tarefas ao mesmo tempo! Não escoves os dentes enquanto tomas banho, por exemplo. Se escovares os dentes durante três minutos com o chuveiro ligado, estarás a desperdiçar cerca de 20 litros de água. Lava os dentes no lavatório com a torneira fechada!

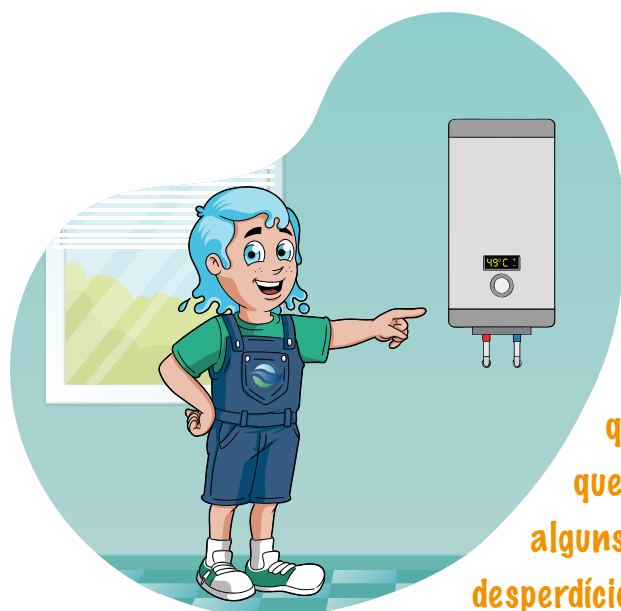
51

Pode parecer antiquado e um pouco nojento, mas uma boa e velha escova de sanita, ou piaçaba, é a melhor maneira de limpar e remover manchas da sanita. Se aí em casa tiverem o cuidado de usar o piaçaba sempre que necessário, não terão de lavar a sanita tantas vezes e não gastarão tanta água para o fazer!



52

Diz aos teus pais para comprarem uma válvula termostática! - Alguns tipos de caldeira obrigam a abrir a torneira para obter água quente. Porém, existem válvulas, que podem ser instaladas nos tubos da caldeira, que verificam se a água está quente. É só esperar alguns segundos e conseguem obter água quente sem desperdício.



53

Ao escovar os dentes, usa a tua caneca preferida para enxaguar a escova! Coloca alguma água na caneca e assim irás utilizar apenas essa água durante toda a escovagem, evitando desperdícios. Se já és grande e já sabes como usar bem a torneira, diz aos teus pais para comprarem uma caneca divertida para os teus irmãos mais novos aprenderem a lavar os dentes sem gastar tanta água!



NA CASA DE BANHO

NO JARDIM E ESPAÇOS EXTERIORES:



54

Avisa os adultos aí de casa para verificarem possíveis fugas de água no exterior. É certo que as fugas no interior da casa são mais fáceis de detetar, mas estas também podem ocorrer lá fora! O espaço público é responsabilidade de todos nós, por isso, se tu ou os teus pais virem uma fuga de água num edifício ou na via pública, deverão contactar imediatamente o piquete do serviço de águas da vossa cidade!

55

Sabias que se tiveres um terreno ou um jardim, o vosso carro deve ser lavado lá em vez de na estrada ou na garagem? A razão é simples: dessa forma, a água gasta para lavar o carro, servirá também para regar a relva e as plantas. Além disso, o carro só deve ser lavado quando realmente necessita. Se o carro está limpo, lavá-lo todas as semanas é um desperdício de água e de tempo!

56

Sabias que as varandas, terraços e pátios devem ser limpos com a vassoura e não com a mangueira? É certo que uma mangueirada é uma forma bem mais rápida de o fazer, mas se, em vez disso, usarmos uma vassoura, vamos poupar mesmo muita água!



NO JARDIM E ESPAÇOS EXTERIORES:

57

Se tiverem cães aí em casa, repitam a dica acima: em vez de lhes dar banho na banheira, façam-no no jardim e aproveitem a água para regar a relva ao mesmo tempo!

58

A água dos animais de estimação deve ser trocada todos os dias, porque a água estagnada pode ser perigosa para a saúde. Mas, quando lhes deres água fresca, não deites fora a água antiga, podes sempre usá-la para regar as plantas.



59

É mesmo verdade, a água da chuva pode e deve ser reutilizada! É possível instalar uma cisterna no exterior para recolher a água da chuva e, depois, utilizar essa água para lavar o carro, limpar o chão do pátio ou regar o jardim.

NO JARDIM E ESPAÇOS EXTERIORES:

60

Sabias que os chafarizes ou fontes, que vemos a decorar algumas casas, são um desperdício de água? Se os teus pais estão a pensar decorar o jardim, dá-lhes um conselho: uma fonte é capaz de não ser a melhor ideia!



61

Têm uma piscina aí em casa? Que sorte!! Mas sabias que ela não deve estar cheia até acima? Encher a piscina até um pouco abaixo da borda irá evitar desperdícios de água nos mergulhos e brincadeiras. Além disso, quando não estiver a ser usada, a piscina deve ser coberta, para evitar perder água por evaporação e para a proteger das folhas e poeiras que deixam a água toda suja. Assim, evita-se que a água precise de ser trocada tantas vezes



62

Sabias que não se deve regar o jardim em horas de muito sol? O jardim deve ser sempre regado de manhã ou ao fim do dia, quando o nível de evaporação da água é menor. Nesses horários não precisamos de usar tanta água para matar a sede das nossas plantas.

NO JARDIM E ESPAÇOS EXTERIORES:

63

Para regar, o regador devemos usar! Ao regar as plantas com a mangueira, estamos a gastar muitos litros de água de forma desnecessária. Usa o regador, é mais do que suficiente.

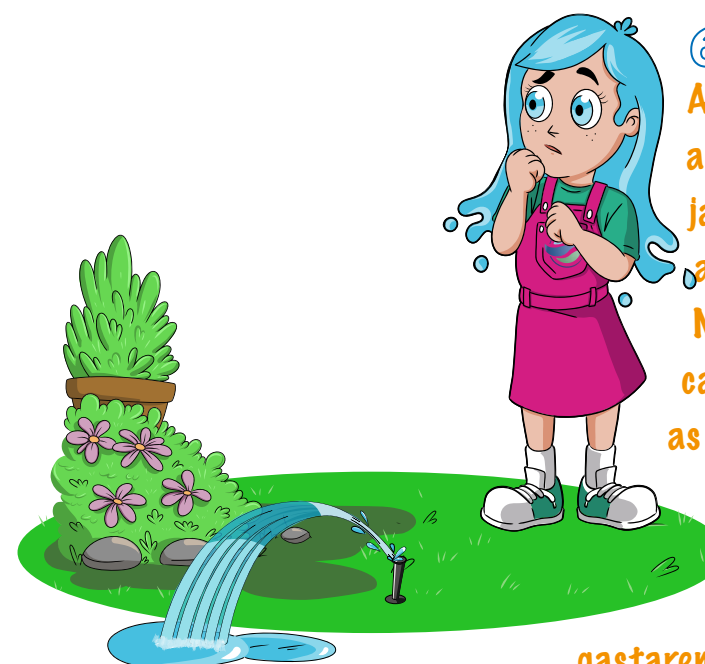


64

Se aí em casa tiverem uma piscina ou um jacuzzi, avisa os teus pais para estarem atentos a possíveis fugas de água! Muitas vezes, quando estes equipamentos se enchem sozinhos, é difícil perceber se estão ou não a perder água. É, por isso, muito importante verificar regularmente se há pequenas fugas e assim evitar desperdício de água e de dinheiro ao fim do mês.

65

Avisa os teus pais: se tiverem rega automática no vosso terreno ou jardim, é importante conferir se os aspersores estão bem direcionados. Muitas vezes, a água vai cair fora dos canteiros, gastando água mas deixando as plantas secas! Além disso, é importante reduzir a velocidade da rega, para que a água caia numa velocidade a que o solo a consiga absorver. Para não gastarem água sem necessidade, devem também



instalar um cronómetro de rega com sensor de chuva, para que a rega automática não funcione quando estiver a chover.

NO JARDIM E ESPAÇOS EXTERIORES:

66

Outra forma de poupar água e de ajudar as plantas a crescerem saudáveis e bonitas, é regá-las perto das raízes! Molhar o topo de uma planta não adianta muito, devemos tentar regar o mais próximo possível do solo e das raízes. Desta forma, não só a planta está a receber água onde realmente precisa, como estarás a gastar menos quantidade de água para a regar.



67

Sabias que cobrir a terra dos canteiros ou dos vasos de plantas com cobertura morta ajuda a manter o solo húmido, reduz a evaporação da água, protege a terra dos elementos externos como o vento e adiciona matéria orgânica ao solo? A cobertura morta pode ser feita de forma fácil, usando serapilheira ou casca de árvore e, ao evitar a evaporação da água, vai permitir regas menos frequentes e, já sabes, se regas menos, gastas menos água!



68

Se estiver a chover, não reguem o jardim! Isto pode parecer óbvio, mas se aí em casa tiverem um sistema de rega automática, isso pode acontecer. Por isso, avisa os teus pais para instalarem um sensor de chuva ou para desligarem manualmente a rega nos dias chuvosos.

NO JARDIM E ESPAÇOS EXTERIORES:

69

Gostas de tomar banho de mangueira? então assegura-te que o fazes numa zona de relva ou perto dos canteiros de plantas, assim estarás a regá-las enquanto te divertes!



70

Os dias estão quentes e já pediste aí em casa para te encherem a piscina insuflável... então, não te esqueças, quando terminares os teus banhos e mergulhos, usa a água da piscina para encher regadores e regar as plantas!



NO JARDIM E ESPAÇOS EXTERIORES:



71

Sabias que, para poupar água, é importante escolher plantas que sejam adequadas ao solo e ao clima do nosso jardim? É verdade, as plantas certas no sítio certo precisam de menos água, mantêm o solo em boas condições e têm mais hipóteses de crescer saudáveis e bonitas! Por exemplo, se vives num sítio seco, não debes ter plantas que necessitem de muita humidade, pois terás de gastar muito mais água para as regar e, provavelmente, elas acabarão por morrer. Além disso, é importante agrupar plantas com as mesmas necessidades de rega para evitar regar em excesso umas, ou deixar as outras com sede!

72

Sabias que é difícil cultivar relva ao redor da base de uma árvore? Isso acontece porque as enzimas da raiz da árvore inibem o crescimento de outras raízes. Então, por mais que se regue, a relva não crescerá ali. Por isso, não vale a pena lutar contra a natureza e gastar litros e litros de água para nada.... Existem muitas soluções giras, como cercar a árvore com casca de pinheiro, com seixos, ou até mesmo, construir um banco à volta do tronco!



73

Sabias que o pavimento que usamos nos pátios, acessos e caminhos, deverá ser permeável? Um material permeável permite que a água penetre no solo. Assim, vai mantê-lo húmido e saudável e vai impedir que se acumule água nas zonas exteriores das casas, evitando possíveis inundações.

NO JARDIM E ESPAÇOS EXTERIORES:



74

Os fertilizantes são bons para o crescimento da planta, mas um crescimento mais rápido implica uma maior necessidade de água e pode enfraquecer a planta. Desta forma, devemos deixar a planta crescer ao seu ritmo natural e não exagerar no uso de fertilizantes.

75

Sabias que quanto maior a piscina, mais tempo ela vai demorar a encher e mais água vais gastar para o fazer? Ao escolher uma piscina insuflável ou desmontável, é importante optar por um modelo com capacidade inferior a 200 litros, que garanta a relação ideal entre diversão e economia de água!



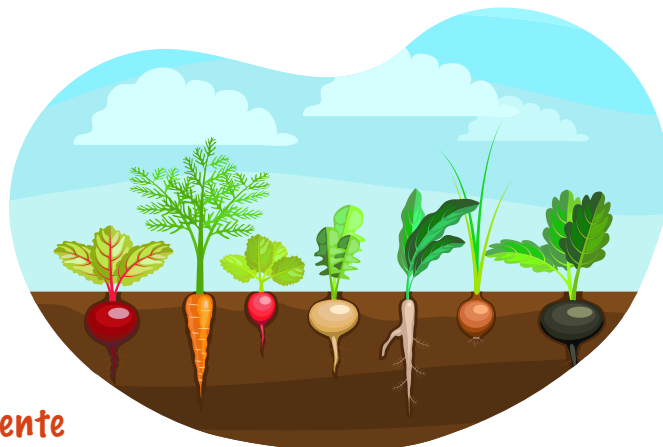
76

Uma boa forma de adicionar matéria orgânica ao solo e de manter a sua humidade é fazer a chamada compostagem. Incentiva os teus pais a fazer uma pilha de compostagem no vosso terreno ou jardim. Esta é uma forma fácil e económica de descartar os resíduos de alimentos e que, em simultâneo, irá ajudar a aumentar a fertilidade do solo de forma natural e sem recurso a produtos químicos.

NO JARDIM E ESPAÇOS EXTERIORES:

77

Sabias que cultivar alimentos é uma boa maneira de perceber como as plantas usam a água? Se tiverem um jardim ou terreno, pede aos teus pais para cultivarem uma pequena horta juntos. Se não tiverem espaço exterior, podem facilmente cultivar ervas aromáticas no parapeito de uma janela! Para além de aprenderes sobre a água e as plantas, uma pequena horta vai permitir-te comer vegetais mais biológicos, saudáveis e saborosos!



78

Alguma vez viste os teus pais a usar uma lavadora de alta pressão para lavar os muros, o chão do pátio, o carro ou até mesmo as paredes da vossa casa? Sabias que esses equipamentos podem ser muito eficientes em termos de gasto de água? É verdade, ao utilizar a pressão, é necessária uma menor quantidade de água para obter o mesmo resultado final mas, para isso, é importante escolher uma lavadora que tenha as configurações e acessórios corretos para a finalidade a que se destina e que, de preferência, tenha uma opção ecológica para um consumo de água ainda menor!



NO JARDIM E ESPAÇOS EXTERIORES:

79

O vosso jardim tem um lago? À volta do lago, é importante plantar árvores ou arbustos que o irão manter à sombra, evitando que a água se perca por evaporação e incentivando a vida animal nesse local, sobretudo os pássaros, que procuram abrigo nas copas das árvores.



80

Bons para a saúde e para o planeta, os produtos de limpeza ecológicos, além de não agredirem o ambiente, não são nocivos para a saúde e são igualmente eficazes no que toca a deixar a casa limpa! Os detergentes comuns são fabricados com substâncias tóxicas e não renováveis como o petróleo, sendo por isso altamente poluentes, pouco sustentáveis e provocando, muitas vezes, alergias a quem os utiliza. Os detergentes de origem natural, biológicos e biodegradáveis, não danificam as canalizações e são melhores para a saúde de toda a família. Além disso, são muito menos poluentes, sendo que a água segue para o esgoto muito mais limpa e fácil de tratar nas estações de tratamento de águas, contribuindo para a manutenção de rios e outros cursos de água saudáveis.



NAS ATITUDES DO DIA A DIA

81

Envia estas dicas aos teus amigos e familiares e diz aos teus pais e irmãos para fazerem o mesmo! Podes dar dicas de poupança da água nas tuas redes sociais, dizer aos teus pais para escreverem sempre uma no final de cada e-mail, falar com os teus colegas na escola sobre as melhores formas de poupar água... Todas as formas de passar a mensagem são boas, o importante é reduzir o desperdício!!



82

Sabias que existem muitos projetos comunitários ou privados que têm como objetivo evitar o desperdício de água? A maioria destas iniciativas não têm apoios públicos e todas as ajudas são poucas, por isso, fala com os teus pais e, juntos, descubram a melhor maneira de ajudar esses projetos, seja com donativos, com divulgação ou até com trabalho voluntário!



83

Existem fugas de água fáceis de arranjar, mas na maior parte das vezes, é mais seguro contratar um canalizador profissional. Os teus pais até podem resolver o problema por conta própria, mas se a avaria não ficar arranjada da maneira correta, muito em breve o problema pode voltar e, com ele, regressa o desperdício de água e de dinheiro!

84

Envolve a tua comunidade escolar! Promove formas de poupar água junto dos teus colegas, sugere atividades de sensibilização aos teus professores e à direção e ajuda a pôr em prática medidas de poupança de água nas instalações da tua escola. O teu conhecimento vale mais se o partilhares com todos!



85

Diz aos teus pais para verificarem sempre a conta da água com atenção. Muitas vezes as pessoas não se apercebem das mudanças de valor da conta da água, mas a verdade é que, uma subida repentina pode ser o sinal de uma fuga de água aí em casa! Se a conta for inesperadamente alta, os teus pais deverão ligar imediatamente para a empresa de gestão das águas do vosso concelho.

86

Existem muitos jogos online sobre a economia de água destinados às crianças. Estes jogos são uma forma divertida de aprender um pouco mais sobre a água e sobre as formas de a poupar. Além disso, encontras nesses jogos muitas mais informações, como os ciclos da água, a proteção do ambiente e muito mais. Escolhe o teu jogo favorito e joga-o com os teus amigos!



NAS ATITUDES DO DIA A DIA

87



Quando fizeres os teus desenhos ou textos, usa os dois lados da folha de papel. Cada folha de papel A4 gasta 10 litros de água para ser produzida. Por isso, esta é uma forma fácil de fazeres a tua parte, ao mesmo tempo que poupas dinheiro em papel. Além disso, quando tiveres que comprar papel, prefere o papel reciclado, é muito mais amigo do ambiente!

88



Depois de uma divertida tarde de pinturas, limpar os pincéis é um pesadelo! Não os tentes lavar diretamente debaixo da torneira, pois irás desperdiçar muita água. Pincela-os bem sobre um jornal velho até remover o máximo de tinta possível e, em seguida lava-os numa tigela de água morna com sabão, esfregando as cerdas com os dedos. Não só irás poupar muitos litros de água, como, no final, os pincéis ficarão muito mais bem lavados!

NAS ATITUDES DO DIA A DIA

89



Bebe mais água da torneira! Em Portugal, a água da torneira passa por testes super rigorosos e é totalmente adequada para o consumo humano, para além de saber super bem! Enche uma garrafa reutilizável com água da torneira: é uma ótima forma de poupar dinheiro e de ajudar o planeta, ao reduzir o consumo de garrafas de plástico altamente poluentes.

90

Nas férias também podes poupar água! Se a tua família ficar instalada num hotel, prestem atenção às suas políticas de poupança de água. Muitos hotéis e alojamentos atuais trocam as toalhas do quarto, apenas se os hóspedes pedirem. Como já vimos anteriormente, as toalhas não precisam de ser lavadas todos os dias, isso vale em tua casa e também vale nos hotéis! Além disso, se ficarem num hotel com boas políticas de poupança de água, pede aos teus pais para os elogiarem nos seus comentários, as boas práticas devem ser incentivadas!



NAS ATITUDES DO DIA A DIA

91

Em casa ou no trabalho a água deve ser sempre desligada nos espaços que não são usados, de forma a evitar fugas de água e rompimentos das canalizações. Seja num apartamento vazio ou numa garagem doméstica, se o espaço não for usado por mais de uma semana, diz aos teus pais para desligarem a água na torneira de segurança!

92

Depois de implementarem as medidas de poupança de água de que falámos até agora, pede aos teus pais para verificarem as faturas de água durante os próximos meses. Coloquem o dinheiro que pouparam num mealheiro e ao final do ano utilizem-no para uma atividade em família!



93

Para pequenos trabalhos de limpeza, não deixes a torneira a correr nem uses a mangueira. Um balde e uma esponja economizarão tempo, água e dinheiro. Melhor, só se usares a água da chuva para encheres o balde!

94

Sabias que cada email enviado gera 5g de carbono? Além disso, toda a informação eletrónica é armazenada em Data Centers e essas instalações são, geralmente, arrefecidas com água. Para reduzir a pegada de carbono e o desperdício de água, é importante fazer limpezas frequentes ao nosso email e telemóvel e remover o máximo de dados indesejados possível!

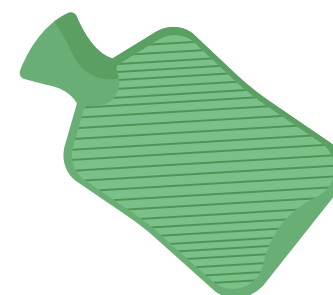
95

Sabias que para produzir uma t-shirt são necessários mais de 2500 litros de água e que um par de calças de ganga corresponde a um gasto de cerca de 10000 litros de água? Pensa nisso sempre que pedires roupa nova aos teus pais. Compra apenas a roupa de que precisas, oferece a roupa que já não te serve, troca de roupa com os teus amigos e colegas ou compra roupa em segunda mão. O planeta agradece!



96

As botijas de água quente são uma ótima maneira de ficar confortável no inverno, mas elas usam alguns litros de água de cada vez que as enches. Hoje em dia já existem bolsas térmicas sem água que são aquecidas no micro-ondas. Elas são mais ecológicas e seguras do que as botijas convencionais. Pensa nisso no próximo inverno!



NAS ATITUDES DO DIA A DIA

97

Deita o lixo no lixo. À primeira vista, o lixo e a água não parecem estar relacionados, mas, na verdade estão! Todo o lixo que não é colocado no contentor irá, mais cedo ou mais tarde, parar aos cursos de água, como os rios, os lagos ou o mar, poluindo-os e prejudicando a qualidade da água.



98

Aconselha os teus pais a utilizarem uma aplicação de poupança de água no telemóvel. Hoje em dia existem várias Apps que ajudam a reduzir o consumo deste bem tão precioso, ao mesmo tempo que permitem poupar dinheiro, reduzindo a fatura mensal da água. Além de muito úteis, a maioria destas aplicações são gratuitas.

99

Sabias que usar guardanapos de pano é uma forma muito eficaz de reduzir o consumo de água a nível global? É verdade, usar guardanapos em tecido contribui para uma redução do consumo de papel e, como já vimos, a produção de papel implica um gasto muito elevado de água. É verdade que os guardanapos de pano têm de ser lavados, mas a quantidade de água que se gasta nessa tarefa é muito menor do que aquela que é gasta em todo o processo de transformação da pasta de papel. Fala com os teus pais e convence-os a mudar para guardanapos de pano. Ao fim de algumas utilizações, basta pô-los para lavar juntamente com a restante roupa aí de casa!



100

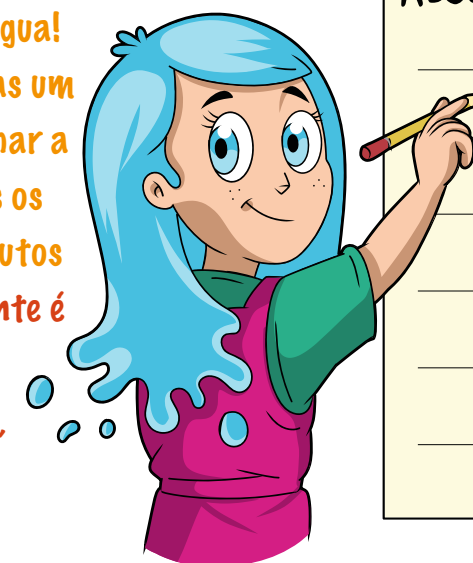
Em conjunto com os teus pais, estabelece uma meta de economia de água. Em casa, na escola ou no trabalho, estabelecer metas é um bom motivador. Mas estabeleçam metas realistas que consigam cumprir, pois se forem muito exigentes e não conseguirem alcançar certos objetivos, o mais normal é acabarem por desistir e nunca devemos desistir de poupar água!



NAS ATITUDES DO DIA A DIA

101

Em cada passagem de ano, faz uma nova resolução de ano novo relativa à poupança de água! Não interessa se é apenas um pequeno gesto como fechar a torneira enquanto lavas os dentes, ou tirares 5 minutos ao teu banho, o importante é agir. Se todos fizermos o mesmo, ao fim de um ano, milhões de litros de água serão poupados!



Resoluções de Ano Novo

Termina aqui a nossa aventura.
Segue estas dicas, ensina-as aí em casa, na escola
e aos amigos.
Torna-te também um Super-Herói da poupança e, juntos,
vamos cuidar da água para que ela nunca nos falte.



101 MANEIRAS
DIVERTIDAS DE
POUPAR ÁGUA





© 2023