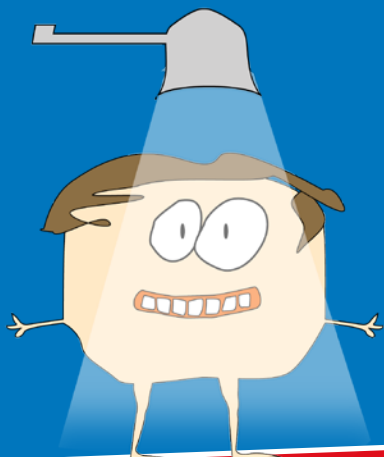


## Máquinas de lavar roupa e loiça

- Utilize programas curtos;
- Evite fazer pré-lavagens;
- Utilize as máquinas com carga máxima.



### Duche

- Prefira o duche ao banho de imersão, pois a quantidade de água utilizada é significativamente mais reduzida.

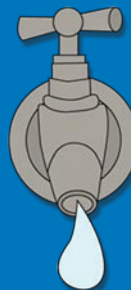
### Autoclismos

- Evite deitar lixo na sanita, para não fazer descargas desnecessárias;
- Opte por modelos com descargas diferenciadas, se necessitar de adquirir um novo autoclismo;
- Opte, sempre que possível, por descargas com o volume mínimo de água;
- Certifique-se de que não existem fugas de água.

# poupe água

## Torneiras

- Sempre que tiver que substituir uma torneira, opte por um modelo de menor caudal;
- Certifique-se de que não existem fugas de água;
- Não deixe torneiras a pingar.



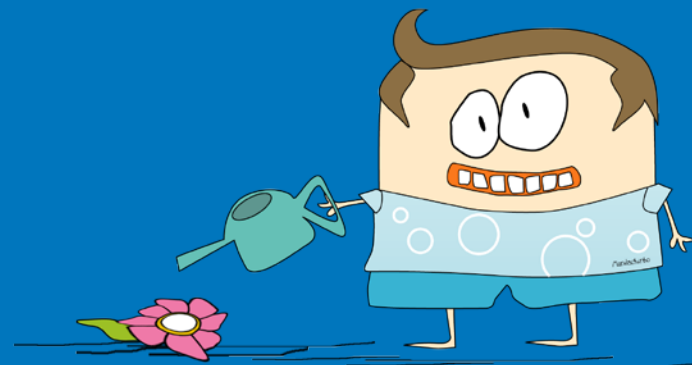
## Via pública

- Informe os SMAS, sempre que se aperceber da existência de fugas de água na via pública. Poderá fazê-lo gratuitamente, pelo telefone 800 200 376, ou enviando um email para o endereço eletrónico: [geral@smastomar.pt](mailto:geral@smastomar.pt).

**Poupano água,  
poupan-se recursos  
e dinheiro!**

## Pátios e terraços

- Não utilize água e mangueira para varrer pátios ou terraços, utilize antes uma vassoura.



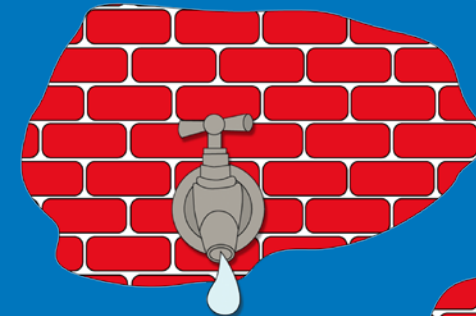
## Jardim

- Não regue nas horas de maior calor;
- Regue com regador e sempre que possível, com água de poços, de furos, de rios, de ribeiras, das chuvas, de lavagens de frutas e legumes, etc;
- Cubra a terra do jardim com cascas de pinheiro, diminuindo assim o contacto direto da luz solar com o solo, conservando a humidade da terra;
- Deixe crescer um pouco a relva, para que o crescimento das raízes, ajudem a reter a água;
- Evite os fertilizantes, pois aumentam a necessidade de água pelas plantas.

# Poupando água, poupan-se recursos e dinheiro!

## Na casa de banho...

AÇÕES	ÁGUA A CORRER	CONSELHOS PARA POUPAR	ÁGUA UTILIZADA	ÁGUA POUPADA
Lavar as mãos	15l	Lavatório meio	1,5l	13,5l
Lavar os dentes	19l	Fechar a torneira durante a escovagem	3l	16l
Desfazer a barba	45l	Lavatório meio	3l	42l
Duche	80l	Duche curto	25l	55l
Banho de imersão	260l	Duche curto	25l	235l
Autoclismo	15l por descarga	Volume mínimo	8l por descarga	7l



## Na cozinha...

AÇÕES	ÁGUA A CORRER	CONSELHOS PARA POUPAR	ÁGUA UTILIZADA	ÁGUA POUPADA
Lavar a loiça (mão)	110l	Lava loiça cheio	30l	80l
Lavar a loiça (duas meias máquinas)	120l	Lavar a loiça (máquina cheia)	60l	60l
Lavar a roupa (duas meias máquinas)	120l	Lavar a roupa (máquina cheia)	60l	60l

## Outros consumos...

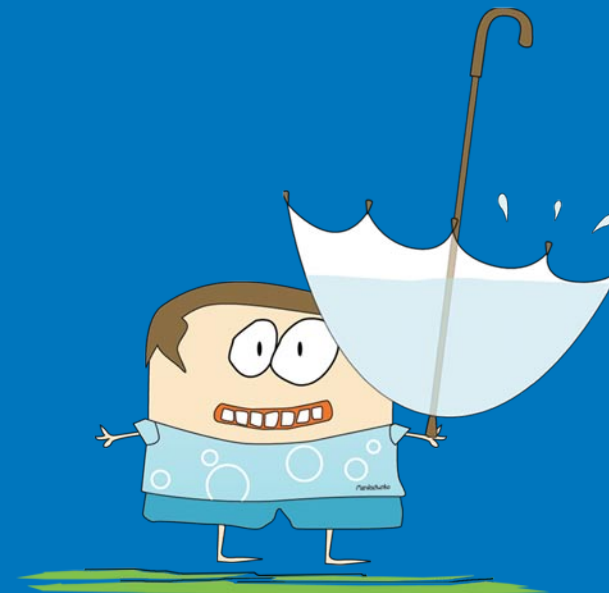
AÇÕES	ÁGUA A CORRER	CONSELHOS PARA POUPAR	ÁGUA UTILIZADA	ÁGUA POUPADA
Lavar o carro com mangueira	570l	Lavar o carro com balde e esponja	57l	513l
Regar o jardim com mangueira	350l	Regar o jardim com regador	70l	280l



"O direito humano à água é indispensável para vida com dignidade humana.

É um pré-requisito da realização de outros direitos humanos."

*Comité da ONU, novembro de 2002.*



poupe água,  
reaproveitando aquela que puder.



SMAS-D061401

