

# nutrimento



#aguapublica

## Iniciativa #água pública

**O consumo de água é essencial para a nossa saúde e bem-estar.**

As pessoas que consomem diariamente quantidades adequadas de água em substituição de bebidas com excesso de açúcar conseguem atingir mais facilmente um padrão alimentar saudável, incluindo uma menor ingestão de calorias.

### ACESSO PÚBLICO À ÁGUA

Quando a água não está disponível nos espaços públicos, há uma tendência natural para a substituímos por outras bebidas. Muitas vezes a oferta alternativa é constituída por bebidas mais caras, com quantidades elevadas de açúcares e com um impacto ambiental muito maior.

**O consumo de água engarrafada pode contribuir para:**

- Maior gasto de energia;
- Aumentar as emissões de CO<sub>2</sub>;
- Produção de resíduos de plástico para o meio ambiente.

Por tudo isto, importa promover o consumo de água pública e o seu fácil acesso em locais públicos.

A água da rede pública em Portugal é de boa qualidade e pode ser uma forma adequada e acessível de promover a saúde e bem-estar dos cidadãos. É neste sentido que a DGS e o PNPAS se associam às comemorações do Dia Nacional e Europeu de Luta Contra a Obesidade com lançamento desta campanha, em que se promove o consumo de água pública através dos bebedouros, um hábito que perdemos e que importa recuperar.

Mostre-nos aquele bebedouro no jardim, que tem água sempre fresca, ou o bebedouro que deixou de funcionar e faz falta, ou aquele parque infantil que devia ter um e não tem.

Beber água é fundamental e quanto mais acessível estiver, melhor para a sua saúde.

**Participe!**

Saiba mais [aqui](#).

**#aguapublica**

Link do artigo: <http://nutrimento.pt/noticias/iniciativa-agua-publica/>

**Direção-Geral da Saúde**

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: [pnpas@dgs.pt](mailto:pnpas@dgs.pt)