

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 CO₂;
- 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: <https://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