

Há litros e litros de razões para beber água do Porto!

There are liters and liters of reasons to drink Oporto's Tap water!

A água é **essencial** para o nosso organismo e bem-estar geral.

A água da torneira é uma **água controlada** e garante a **segurança** para a saúde dos consumidores. No Porto são realizadas anualmente mais de **50 mil análises laboratoriais**, garantindo o cumprimento dos exigentes requisitos legais, nacionais e internacionais. A água é **controlada ao longo de toda a rede** de abastecimento, desde o ponto inicial de captação, até à torneira do consumidor.

Recomenda-se o consumo de 1,5 a 2 L de água por dia, em pequenas quantidades.
Cuide da sua saúde e do ambiente.

Water is **essential** for our body and general well-being.

Tap water is **controlled water** and guarantees **safety** for the health of consumers. In Porto, more than **50 thousand laboratory analyzes** are carried out annually, ensuring compliance with demanding legal, national and international requirements. Water is controlled **throughout the entire supply network**, from the initial point of collection to the consumer's tap.

It is recommended to consume 1.5 to 2 L of water per day, in small quantities.
Take care of your health and the environment.

dicas tips



Aromatize a água com rodela de fruta (como limão, laranja ou lima), ervas aromáticas (como hortelã) e especiarias (como a canela) pode ser uma alternativa interessante para dar sabor à água. Outras opções incluem o chá e as infusões.

Mixing slices of fruit (such as lemon, orange or lime), aromatic herbs (such as mint) and spices (such as cinnamon) can be an interesting alternative to flavor the water. Other options include tea and infusions.



Sobre a Sustentabilidade Ambiental

Pegada de Carbono



Sabia que uma garrafa de 0,5 L de água tem uma pegada de carbono total de cerca de 82,8g de dióxido de carbono? A pegada de carbono da água da torneira pode ser até 300 vezes inferior à da água engarrafada.

- 0,28g de CO₂ para 500ml de água da torneira
- 85g de CO₂ para 500ml de água engarrafada **(300x mais)**

Did you know that a 0.5L bottle of water has a total carbon footprint of around 82.8g of carbon dioxide? The carbon footprint of tap water can be up to 300 times lower than that of bottled water.

- 0.28g of CO₂ for 500ml of tap water
- 85g of CO₂ for 500ml of bottled water **(300x more)**

boa, segura e acessível

boa, segura e acessível

Boa

As good as it get's



A água é fundamental ao ser humano e tem inúmeras funções vitais no organismo. A água da torneira contém **sais minerais essenciais** para o bom funcionamento do nosso corpo, em composição e quantidade equilibradas - cálcio, ferro, magnésio, sódio e potássio.

Leve a água da torneira consigo, para beber durante o dia, de forma regular. Para o seu transporte e armazenamento opte por **garrafas reutilizáveis**.

Water is fundamental to human beings and has numerous vital functions in the body. Tap water contains **mineral salts essential** for the proper functioning of our body, in balanced composition and quantity - calcium, iron, magnesium, sodium and potassium.

Take tap water with you to drink regularly throughout the day. To carry it around or to storage, choose **reusable bottles**.

Segura

Safe and Healthy



A **excelente** qualidade da água do Porto é comprovada pelo selo "Qualidade de Serviço de Abastecimento Público de Água" atribuído pela ERSAR à Águas e Energia do Porto, anualmente e de forma consecutiva, desde 2014.

The **excellent** quality of Porto's water is proven by the "Quality of Public Water Supply Service" seal awarded by ERSAR to Águas e Energia do Porto, annually and consecutively, since 2014.

Acessível

Affordable and Everywhere



A água da torneira é **450 vezes mais barata** do que a água engarrafada. Em média, uma família de quatro pessoas, que consuma diariamente água da torneira, gasta apenas cerca de 2,5 euros/ano.

Tap water is **450 times cheaper** than bottled water. On average, a family of four, which consumes tap water daily, only spends around 2.5 euros/year.



Pegada Hídrica

Sabia que são necessários mais de 3 L de água para produzir 1 L de água engarrafada?

- 3,63 L de água por cada 1,5 L de água da torneira
- 6,92 L de água por cada 1,5 L de água engarrafada **(2x mais)**

Did you know that it takes more than 3 L of water to produce 1 L of bottled water?

- 3,63 L of water for every 1,5 L of tap water
- 6,92 liters of water for every 1,5 L of bottled water **(2x more)**