



Organização das Nações Unidas  
para a Alimentação  
e a Agricultura



LIVRO DE  
ATIVIDADES

A água dá vida,  
a água nutre

Não deixar ninguém para trás



Citação obrigatória:

FAO. 2023. Livro de Atividades - A água dá vida, a água nutre. Não deixar ninguém para trás. Roma. <https://doi.org/10.4060/cc6287pt>

As designações usadas e a apresentação do material neste produto de informação não implicam a expressão de qualquer opinião por parte da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) sobre o status legal, ou de desenvolvimento de qualquer país, território, cidade, área, ou sobre suas autoridades competentes, ou relativas à delimitação de suas fronteiras ou limites. A menção de empresas específicas ou produtos de fabricantes que tenham sido ou não patenteados, não implica que estas tenham o endosso, ou recomendação da FAO, em detrimento de outras de natureza similar que não tenham sido mencionadas.

ISBN 978-92-5-138074-1

© FAO, 2023



Alguns direitos reservados. Este trabalho é oferecido sob a licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-CompartilhaIgual 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/legalcode>).

De acordo com os termos desta licença, este trabalho poderá ser copiado, redistribuído e adaptado para fins não comerciais, desde que o trabalho seja devidamente citado. Em qualquer uso do trabalho, não deverá haver qualquer sugestão de que a FAO endosse qualquer organização, produto ou serviço específico. Não é permitido o uso do logotipo da FAO. Se o trabalho for adaptado, o mesmo deverá estar sob a mesma licença, ou outra equivalente da Creative Commons. Se o trabalho for traduzido, a tradução deverá incluir, juntamente com a citação obrigatória, o seguinte aviso: "Esta tradução não foi realizada pela Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO). A FAO não é responsável pelo conteúdo ou fidelidade da tradução. A versão [na Língua] original será a versão oficial.

Os litígios decorrentes da licença e não resolvidos amigavelmente serão solucionados por mediação e arbitragem, de acordo com o Artigo 8 da licença, salvo disposições em contrário expressas neste documento. As regras de mediação a serem aplicadas serão as da Organização Mundial da Propriedade Intelectual <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> e qualquer arbitragem deverá estar em conformidade com as Regras de Arbitragem da Comissão das Nações Unidas para o Direito Comercial Internacional (UNCITRAL).

Materiais de terceiros. Os usuários que reutilizem os materiais deste trabalho que tenham sido atribuídos a terceiros, tais como tabelas, ilustrações ou imagens, serão os responsáveis em determinar se uma autorização para tal reutilização é necessária e em obter a autorização do detentor dos direitos autorais. As possíveis demandas resultantes da violação de qualquer parte do trabalho que pertença a terceiros serão responsabilidade exclusiva do usuário.

Vendas, direitos e licenciamento. Os produtos de informação da FAO encontram-se no site da FAO ([www.fao.org/publications](http://www.fao.org/publications)). Podem ser adquiridos em: [publications-sales@fao.org](mailto:publications-sales@fao.org). Pedidos para uso comercial devem ser encaminhados para: [www.fao.org/contact-us/licence-request](http://www.fao.org/contact-us/licence-request). Envie consultas sobre direitos e licenciamento para: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org).



### **Dia Mundial da Alimentação**

Todos os anos, a 16 de outubro, pessoas de mais de 150 países reúnem-se para celebrar o Dia Mundial da Alimentação (DMA).

Desde 1945, países do mundo inteiro têm unido forças com o objetivo comum de sensibilizar as nações e tomar medidas para erradicar a fome e garantir uma alimentação saudável para todos. A FAO foi fundada nesse dia. Mas o DMA também é o TEU dia! Converte-te num herói da alimentação e inspira outros a agir para ajudar a criar um mundo mais sustentável em que ninguém seja deixado para trás!

### **Nota para professores**

Este Livro de Atividades destina-se a uma larga faixa etária de jovens interessados em aprender mais sobre a importância da água para o nosso planeta. Serve também de inspiração a quem pretenda participar no Concurso de Cartazes do Dia Mundial da Alimentação (DMA) de 2023. Embora se destine maioritariamente à faixa etária dos 8 aos 12 anos de idade, também poderá ser um excelente auxiliar de ensino para alunos mais novos e mais velhos.

### **Agradecimentos**

A FAO agradece à escritora Susanna Mattiangeli e ao ilustrador Lorenzo Terranera a sua contribuição para esta publicação.

# O Planeta Água

O planeta em que vivemos pode chamar-se Terra, mas, na realidade, a sua superfície é constituída principalmente por água. Este precioso recurso cobre cerca de três quartos do planeta. Foi na água que surgiram as primeiras formas de vida e é da água que nós nascemos. A água permite-nos crescer e viver. Pensa no teu corpo: também é maioritariamente constituído por água.

## Sabes quanta água existe no mundo?

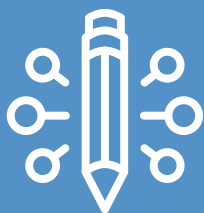
Imagina milhões e milhões de biliões de litros de água, que ocupam muito mais espaço do que os nossos continentes todos juntos. Mas nós só podemos utilizar uma pequena parte desta enorme quantidade.

Porquê? A água pode ser doce ou salgada, destilada ou mineral, pura ou poluída. Tudo depende das substâncias nela dissolvidas.

A maior parte da água na Terra é salgada (71 por cento) e encontra-se nos mares e oceanos. Há muito pouca água doce - apenas 3 por cento de toda a água do planeta. Está armazenada principalmente nos glaciares e na neve, no subsolo, e nos lagos, rios e pântanos.



# DMA2023 Concurso de Cartazes



O que te vem à cabeça quando tentas imaginar um mundo onde todos têm acesso a alimentos e água? Participa no Concurso de Cartazes do Dia Mundial da Alimentação. Dá asas à tua criatividade, desenhando um cartaz que mostre a tua ação em prol da água e da alimentação.

Para participares, visita:  
[www.fao.org/world-food-day/contest](http://www.fao.org/world-food-day/contest)

O concurso está aberto a participantes com idades entre os 5 e os 19 anos e o prazo de entrega é o dia 3 de novembro de 2023. Três vencedores de cada faixa etária receberão um certificado e um prémio surpresa e serão mencionados no sítio web do Dia Mundial da Alimentação e nos canais das redes sociais da FAO.



## Água e agricultura

Quase todos os alimentos do mundo são produzidos a partir da terra que existe nos campos e da água. Desde a antiguidade, a agricultura, que é a prática de cultivar a terra, mas também de criar animais, tem utilizado diferentes métodos para regar os legumes, as árvores de fruto e as culturas de cereais.

---

Tudo começa com uma  
semente, solo e água.

---

A água dos rios e dos lagos e as águas subterrâneas dos poços são utilizadas na agricultura. Em locais onde a precipitação é escassa, a água extraída do subsolo é a principal forma de irrigar a terra. Nos últimos 70 anos, as técnicas de perfuração do solo e de extração de água subterrânea ajudaram milhões de pessoas a sair da pobreza e da fome. Mas agora os recursos de água doce estão a diminuir.

O rápido crescimento da população, o aquecimento global e o aumento na produção de bens e serviços em todo o mundo reduziram as reservas deste bem tão precioso.



A extração excessiva de água subterrânea é uma ameaça para a segurança alimentar de muitas pessoas. À escala global, cerca de 72 por cento da água doce disponível são utilizados na agricultura. Apenas 16 por cento são utilizados nas cidades ou comunidades para a vida quotidiana, enquanto 12 por cento são utilizados pela indústria.

Se quisermos salvaguardar as reservas de água, é, evidentemente, necessário começar pela agricultura e pelo sistema alimentar como um todo.

Tudo no mundo está interligado, como os elos de uma corrente enorme: a agricultura, que contribui para o esgotamento das reservas, é afetada pela escassez de água. As pessoas mais afetadas por esta situação são os pequenos agricultores que já não dispõem dos meios necessários para satisfazer as suas necessidades diárias, em especial as mulheres, os povos indígenas, os migrantes e os refugiados.

Um terço dos habitantes do planeta é afetado de várias formas pela diminuição dos recursos hídricos, enquanto um décimo da humanidade luta pela sobrevivência porque vive em locais onde a água potável é escassa. Ao mesmo tempo, a necessidade de água está a aumentar ao ritmo da população mundial. Atualmente, a população mundial ronda os 8 mil milhões de pessoas: se, como se prevê, a população mundial atingir 9 mil milhões em 2050, a procura de água aumentará 35 por cento. Teremos de produzir mais alimentos utilizando menos água. Mas como?

# Soluções

## **Aprofundar os nossos conhecimentos**

Compreender a quantidade de água subterrânea que utilizamos, especialmente nas zonas agrícolas, é muito importante se quisermos utilizá-la de forma sustentável. Obter o máximo de informação possível pode ajudar a monitorizar a quantidade de água que é realmente necessária para cultivar produtos e ajudar os agricultores a gerir melhor este recurso. A tecnologia e a inovação podem ser grandes aliadas face a este importante desafio.



## **Proteger as zonas húmidas**

A terra e a água coexistem em alguns dos ambientes naturais do mundo. Pântanos, lagoas, sapais e bacias podem ser de água doce, de água salgada - ou de água salobra, que se situa algures entre as duas. Estes ecossistemas são valiosos por muitas razões. Por exemplo, são ricos em biodiversidade ou albergam uma grande variedade de espécies vivas e são também reservatórios naturais que purificam a água. Mais de três quartos das zonas húmidas do mundo desapareceram nos últimos 300 anos e as que restam estão sob a ameaça da poluição e das alterações climáticas. Num mundo ameaçado pela escassez de água, temos de fazer mais para proteger estas zonas.



## **Tornar a agricultura mais eficiente**

Alguns sistemas de irrigação nas explorações agrícolas não foram concebidos para poupar água. Como veremos mais em pormenor, existem formas de regar as plantas sem desperdiçar recursos. Ao mesmo tempo, a produção alimentar pode ser aumentada, dando espaço a culturas de elevado valor nutricional que não necessitam de muita água para se desenvolverem, como as leguminosas.



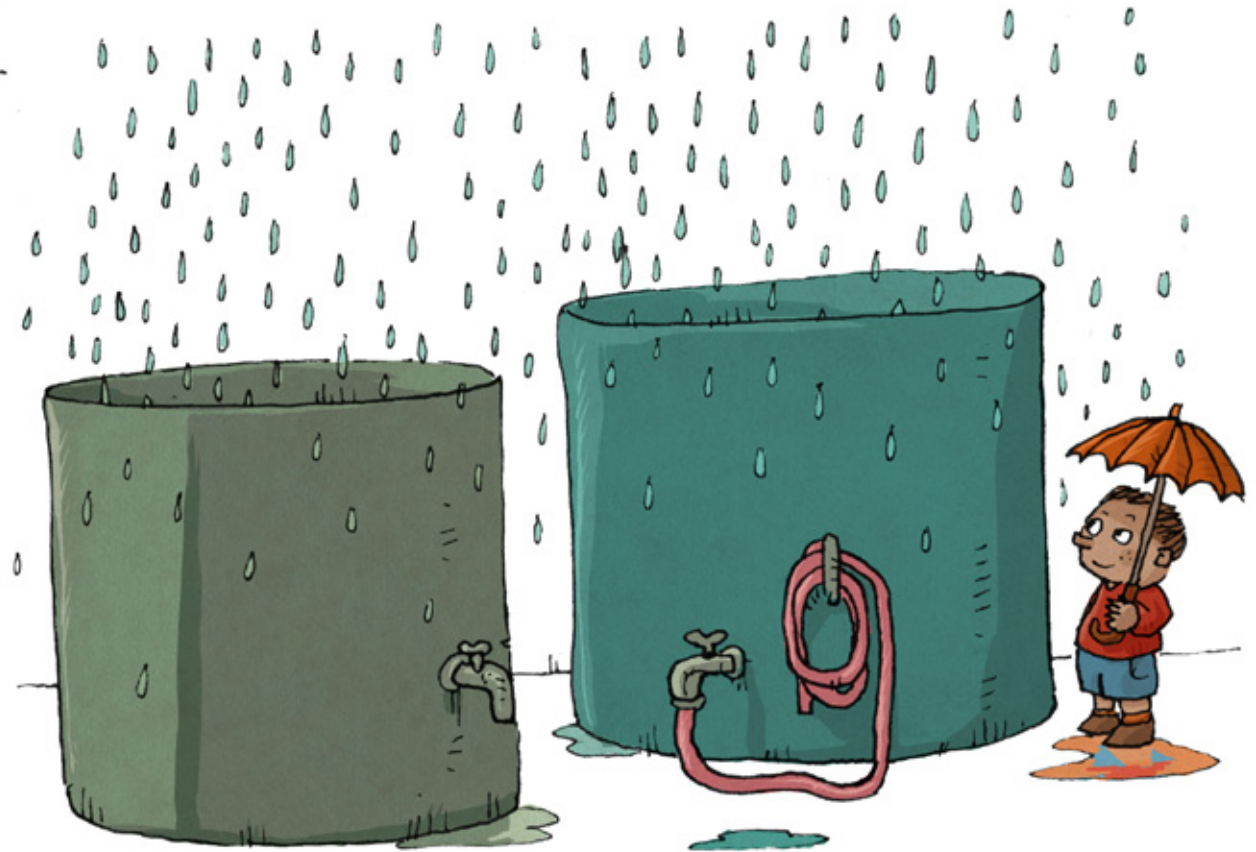
### **Reduzir os resíduos é um passo essencial para poupar água**

Aproximadamente mil milhões de toneladas de alimentos (se não fores capaz de visualizar, imagina 250 000 elefantes) são desperdiçados no mundo todos os anos, bem como a água necessária para os produzir. Os produtos alimentares podem perder-se durante a produção ou ser desperdiçados nas lojas e em casa no final do ciclo. Podemos reduzir todo este desperdício.



### **Abrandar o aquecimento global**

Nos últimos 50 anos, a poluição provocou a concentração de gases na atmosfera. Isto aquece o nosso planeta e altera a forma como as massas de ar se deslocam. Como resultado, o número de secas ou os longos períodos sem chuva aumentou desde o ano 2000 e há mais do dobro de inundações. Atualmente, a maioria das catástrofes naturais está relacionada com a água. Uma agricultura mais sustentável ou mais ecológica pode ajudar a abrandar o aquecimento global.



# Temos de trabalhar em conjunto

Os **governos** de cada país precisam de investir dinheiro para apoiar as práticas agrícolas mais eficientes que não desperdicem água e produzam alimentos sem deixar ninguém para trás. São necessárias leis para proteger as zonas húmidas, os mares, os lagos e as reservas subterrâneas.

A **comunidade científica** pode dar um enorme contributo neste sentido, continuando a fazer investigação, a recolher dados e a torná-los acessíveis, para que seja possível divulgar informações fiáveis e fidedignas sobre o tema da água em todo o mundo.

As **empresas privadas** também podem fazer muito: a tecnologia pode continuar a apresentar soluções inovadoras para melhorar a eficiência da agricultura.

A escassez de água afeta toda a sociedade, pelo que as **organizações da sociedade civil** podem também tornar-se agentes de mudança, divulgando informação correta sobre este tema, incentivando a adoção de um regime alimentar mais sustentável e de um estilo de vida que, em geral, consuma menos água.

Tudo isto pode fazer a diferença, desde que todos colaborem. Só podemos preservar a água e garantir que todos tenham acesso a ela se formarmos equipas com organizações internacionais, governos, institutos de investigação, setor privado e associações de cidadãos.





# Acerca da FAO

A FAO é a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura. Desde há quase 80 anos, esta organização tem trabalhado para combater a fome e a subnutrição, para assegurar uma alimentação nutritiva e uma melhor gestão dos recursos naturais. Atualmente, a organização trabalha em 130 países em todo o mundo.

Pessoas de todo o mundo trabalham em nome da FAO com governos, outras organizações internacionais e organizações da sociedade civil para garantir que a utilização da água na agricultura seja mais eficiente, produtiva e ecológica.

Grande parte do trabalho da FAO é desenvolvido em zonas rurais de países em que as pessoas são pobres e afetadas pela escassez de água. Os especialistas da FAO ajudam as comunidades agrícolas a fazer frente a inundações e secas, a utilizar as tecnologias certas para obterem água potável e a controlar a utilização dos recursos.



- A FAO fornece aos pequenos agricultores material e apoio técnico para que possam cultivar com menos água, reduzir o consumo de energia e praticar uma agricultura mais sustentável.
- Ajudamos os governos de muitos países a melhorar a gestão da água e os sistemas de irrigação, trabalhando para encontrar soluções caso a caso.
- Trabalhamos com especialistas locais para ajudar a preparar e responder atempadamente a crises de catástrofes naturais.
- Ministramos cursos e possibilitamos aos países a troca e a partilha de novas tecnologias, conhecimentos e práticas agrícolas mais moderadas no consumo de água, ajudando as populações a explorar os recursos naturais de forma sustentável.
- Ajudamos as pequenas empresas agrícolas no acesso a financiamento que lhes permita trabalhar de forma mais eficiente e inovadora, evitando o desperdício de alimentos e água durante a produção.
- Incentivamos a inclusão das mulheres, dos jovens e dos povos indígenas na procura de soluções e nas decisões que afetam as suas terras.



# Objetivos de Desenvolvimento Sustentável

As Nações Unidas definiram 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável para serem alcançados até 2030 e mais de 190 países estão empenhados na sua concretização.

O que significa Desenvolvimento Sustentável? Significa ser capaz de assegurar uma vida saudável, digna e justa para todos, respeitando o ambiente e conservando os seus recursos. A FAO está empenhada em muitos destes objetivos, porque, como vimos, a alimentação anda de mão dada com o futuro do planeta.

O objetivo 6, Água Potável e Saneamento, diz respeito ao acesso à água potável e ao saneamento, bem como a recursos hídricos seguros. Porque a água está no cerne da vida no planeta, é evidente que o desenvolvimento sustentável não pode ser alcançado sem que este objetivo seja também atingido.

# Projetos no setor da água

## Tecnologia

**Notícias do espaço** – WaPOR (pronuncia-se “vapor”) é o nome de um projeto da FAO para monitorizar o consumo de água de uma determinada cultura utilizando informações de satélites espaciais. Podemos conhecer a evapotranspiração dos terrenos agrícolas vista lá do alto. Por outras palavras, podemos medir o vapor de água produzido por um campo cultivado para compreender a quantidade de água que as culturas utilizaram no seu desenvolvimento, desde o semear até à colheita, e obter dados que podemos utilizar para evitar desperdícios. A FAO utiliza esta informação para produzir um conjunto de dados acessíveis ao público que qualquer pessoa pode utilizar para melhorar a gestão da água.

**Todos os tipos de dados** – AQUASTAT é o sistema global de informação sobre água da FAO que recolhe, analisa e divulga dados relativos a todos os países e regiões do mundo. O seu objetivo é fornecer aos governos, aos particulares, às organizações internacionais e às organizações da sociedade civil informações completas e atualizadas sobre a água e a sua utilização. Este portal de informação é muito importante para a concretização do Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 6, que visa garantir a disponibilidade e a gestão sustentável da água potável e do saneamento para todos.





## Soluções antigas e novas

**Hidroponia** - Este é um método de cultivo que utiliza pouca água e nenhum solo. Durante este processo simples, as sementes são primeiro mergulhadas em água até germinarem, depois são colocadas numa estufa onde continuam a receber alimento e água para crescerem. Este método tem muitas vantagens: as plantas demoram apenas uma semana a crescer, em comparação com várias semanas quando são utilizados métodos normais. Não necessita de combustível e requer pouca água, o que o torna ideal em tempos de seca. Os especialistas em hidroponia da FAO formam pessoal técnico em muitos países para divulgar esta prática.

**Aquaponia** - Este método de produção agrícola não utiliza produtos químicos e poupa muita água: as plantas são cultivadas em tanques com peixes que produzem resíduos para as adubar. Este sistema é muito eficiente, desde que a qualidade da água seja monitorizada.

### **Alimentos regados com água da chuva** -

A FAO lançou projetos para introduzir sistemas de recolha de água da chuva e novas técnicas de gestão da água baseadas em métodos tradicionais. Esta é uma forma de adaptação às alterações climáticas, assegurando que as comunidades, em especial as mulheres, têm acesso regular à água e a utilizam de forma eficiente.

**Sistemas do Património Agrícola** - Os métodos agrícolas tradicionais podem ser muito eficientes e ecológicos. Por isso, a FAO compilou uma lista de sistemas tradicionais sustentáveis que devem ser protegidos. Existem atualmente mais de 70 Sistemas Importantes do Património Agrícola Mundial. Trata-se de locais onde as comunidades têm gerido os ecossistemas ao longo de gerações, poupando água, respeitando a saúde dos solos e trabalhando juntas para não deixarem ninguém para trás. A proteção destes locais e a exploração dos conhecimentos ancestrais podem ajudar-nos a encontrar soluções para o presente e para o futuro.

## Saúde e Paz

**A água ao microscópio** - One Health é um programa da FAO que trabalha em prol da saúde de todos os seres vivos e dos ecossistemas como se fossem um só organismo. Porque tudo no mundo está interligado, a qualidade da água afeta a qualidade dos alimentos e é importante monitorizar este aspeto desde a produção até ao consumo. As doenças transmitidas pelos alimentos resultam frequentemente da ingestão de alimentos contaminados por água de má qualidade. A FAO está a trabalhar para estudar a composição de pequenos organismos que vivem na água e que podem causar doenças. As contaminações e as epidemias podem ser evitadas seguindo o seu percurso desde a água até aos alimentos.

**Resolução de conflitos** - Em muitas partes do mundo, a competição pela água é uma causa crescente de hostilidade que pode evoluir para um conflito aberto. Por exemplo, em certas partes de África onde a água é escassa, os agricultores nem sempre estão dispostos em partilhar este bem com os pastores nómadas. Podem inclusivamente surgir conflitos devido a diferenças entre antigas leis não escritas e novos regulamentos sobre a utilização da água. É por isso que a FAO propõe projetos para encorajar encontros e diálogos entre as várias comunidades, ajudando a encontrar soluções e a melhorar a vida comunitária para que todas as pessoas possam usufruir da água.



Na página seguinte, vais encontrar um jogo de tabuleiro divertido! Precisas de um dado e de um peão por jogador.

Escreveste à tua junta de freguesia sugerindo soluções para uma melhor gestão da água. Avança duas casas.

Compras frequentemente alimentos ultraprocessados cuja produção requer muita água. Fica na mesma casa.

Desp...  
óleos  
sanit...  
corre

As tuas roupas são feitas de materiais sustentáveis, como o algodão, cuja produção requer menos água. Avança três casas.

Em vez de aproveitares os teus restos de comida, deita-os fora. Retrocede duas casas.

Recolheste água da chuva para regares as tuas plantas. Avança duas casas.

Juntaste ao teu regime alimentar alimentos que consomem menos água, como frutos secos, leguminosas e milho-painço. Lança de novo.

Compraste alimentos locais e frescos cuja produção requer menos água. Avança para a casa 9.



Usaste medicamentos e  
s usados no lava-loiças ou na  
a em vez de os deitares fora  
tamente. Retrocede uma casa.

Fechas sempre a  
torneira enquanto lavas  
os dentes. Segue para  
a casa 24.

Juntaste-te a  
iniciativas de limpeza  
dos rios e lagos  
locais para combater  
a poluição da água.  
Lança de novo.

Tomaste um duche demorado  
com a torneira sempre a  
correr. Fica na mesma casa.

Aproveitaste os restos de  
comida numa nova receita  
para reduzir o desperdício  
de comida e água. Avança  
três casas.

Nunca chegaste  
a arranjar aquela  
fuga no cano e a  
água continua a  
pingar. Retrocede  
duas casas.





## A água une-nos uns aos outros

A água é o elemento que dá vida e nutre. Ao longo da história da humanidade, a água tem tido sempre um papel fundamental na inovação e na invenção. Foi sempre a base de todas as civilizações, desde os poços do Egito antigo até aos aquedutos da Roma antiga, passando pelas novas práticas, como a aquaponia hoje em dia.

O oceano, os lagos, os rios e as zonas húmidas albergam importantes ecossistemas e uma extraordinária riqueza em biodiversidade. São uma fonte essencial de segurança alimentar: mais de 600 milhões de pessoas dependem de alimentos provenientes da água para sobreviverem.

Atualmente, são capturadas 3 000 espécies diferentes de peixe e mais de 650 são criadas em viveiros. Em muitas regiões, o peixe é a principal fonte de substâncias importantes como proteínas, ácidos gordos ómega 3, vitaminas e minerais que são vitais para a saúde humana. Juntamente com os moluscos e os crustáceos, o peixe desempenha um papel fundamental na luta contra a subnutrição.

Os sistemas alimentares aquáticos - ou seja, todo o trabalho desenvolvido pelos pequenos pescadores, pelos que criam peixe e pelos que o transformam e conservam - garantem a subsistência de comunidades costeiras e interiores, sustentam economias locais e influenciam culturas em todo o mundo.

As pessoas que vivem dos sistemas alimentares aquáticos sofrem os efeitos da poluição, da degradação dos ecossistemas, das práticas insustentáveis e das alterações climáticas. Preservar e salvaguardar estes ecossistemas aquáticos e as espécies que albergam não é uma mera questão de responsabilidade, mas uma necessidade para o bem-estar do nosso planeta e dos seus habitantes.



# Quatro passos fundamentais para preservar a água no planeta

Estes são os **Quatro Melhores**.

Devemos esforçar-nos coletivamente por uma **Melhor Produção, Melhor Nutrição, Melhor Meio Ambiente** e uma **Vida Melhor**, sem deixar ninguém para trás.

Para combater a escassez de água, é especialmente necessário alcançar uma melhor produção mundial. Isto significa aumentar a produção de alimentos de uma forma sensível ao planeta, com uma gestão responsável dos nossos recursos hídricos.

Como já vimos, a agricultura sustentável produz alimentos mais nutritivos e mantém os ecossistemas saudáveis. Uma utilização eficiente da água doce, que evite desperdícios desnecessários, permite irrigar os campos e garantir a higiene e a saúde das comunidades.



# O que podemos fazer?

**A água é vital para todos**, por isso todos temos um papel a desempenhar. A água é utilizada para produzir alimentos, energia e até mesmo as roupas que vestimos. As nossas escolhas diárias têm um impacto nos preciosos recursos naturais do nosso ambiente. Podemos aprender a poupar água e ajudar a garantir que ninguém fique sem este bem valioso. As tuas ações, grandes ou pequenas, podem fazer a diferença.

## **Comer alimentos locais e da época**

Opta por alimentos produzidos localmente, que não tenham de percorrer longas distâncias em grandes camiões. Escolhe fruta e legumes da época: consomem menos água para serem produzidos. Se puderes, tenta comer mais alimentos que crescem com menos água, como leguminosas, milho-painço e frutos secos. Esta escolha é boa para nós e para o planeta.



### **Comer mais alimentos frescos**

Um regime alimentar saudável e equilibrado é importante para a saúde e, ao mesmo tempo, ajuda o ambiente. Quando vais às compras, escolhe produtos frescos, que são geralmente mais saudáveis e feitos com menos água do que os produtos processados e conservados.



### **Reduzir o desperdício alimentar**

É preciso muita água para produzir alimentos e levá-los da horta para a mesa. Quando pensares em todos os alimentos perdidos e desperdiçados, não te esqueças da água gasta para os produzir. Armazenar os alimentos da forma correta ajuda-te a planear as refeições e a reduzir o desperdício alimentar. Também podes tentar utilizar os restos numa nova receita ou tentar fazer compostagem de cascas de frutas e legumes num jardim.



### **Não desperdiçar água**

Não desperdiçar água poupa energia e dinheiro. Toma duches mais curtos, não deixes a torneira a correr enquanto te lavas e rega as plantas com a água da chuva que recolheste ou com a água sem sal que serviu para cozer os legumes. Estas são apenas algumas das muitas formas de poupar este precioso recurso natural. Utilizar menos água também pode ajudar a manter saudáveis os habitats das zonas húmidas do planeta.





### **Poupar energia**

Atualmente, 90 por cento da energia produzida também requer água. Desliga todos os aparelhos eletrônicos, como smartphones, computadores ou tablets, quando não os estiveres a utilizar. Em casa, deixa as luzes acesas apenas quando necessário. Estes pequenos gestos podem fazer uma grande diferença.

### **Não poluir a água**

Pode parecer óbvio, mas nunca nos devemos esquecer que a poluição prejudica o nosso ambiente. Em casa, há várias formas de evitar poluir a água. Não deites restos de comida, óleos, medicamentos e produtos químicos na sanita ou no lava-loiças. Se puderes, utiliza sabão e detergente ecológico para lavar e limpar a tua casa. Outra boa ideia é esvaziar regularmente a fossa séptica, que é o tanque utilizado para tratar as águas residuais, num esforço para evitar a poluição e problemas para o ambiente.

### **Limpar o ambiente**

Algumas associações organizam operações de limpeza para reduzir a poluição ao nível local. Ajuda a limpar praias, rios, lagos ou zonas húmidas locais. É uma forma de protegeres o teu ambiente, ajudares a tua comunidade e também de aprenderes mais sobre o impacto do nosso comportamento na natureza.

### **Comprar de forma sustentável**

Quando comprares roupa, é melhor escolheres fibras naturais e orgânicas, como o algodão, em vez de materiais sintéticos, como o poliéster ou o acrílico, que libertam frequentemente microplásticos tão pequenos que muitos passam pelos processos de filtragem, entrando nos nossos sistemas de água, oceanos e, por fim, na cadeia alimentar.

### **Estar informado**

Procura notícias sobre soluções para preservar a água e fica a par de histórias de pessoas que estão empenhadas no ambiente e que nos podem inspirar. Também é importante partilhares esta informação para encorajares outras pessoas, como amigos e familiares, a agirem contigo. Juntos, podemos converter estes conhecimentos em ação.



### **Escrever aos líderes locais**

Todos os cidadãos podem pedir aos seus representantes que tomem medidas para proteger a nossa água e os nossos ecossistemas. Se quiseres fazer com que os decisores mudem as suas políticas, tens de lhes dizer o quanto a comunidade se preocupa com o ambiente. Contactar essas pessoas e partilhar informações fiáveis contribui para que haja uma mudança real.

# Histórias

## Sri Lanca

Chamo-me Ramani e cultivo arroz na bacia do rio Malwathu Oya. O tempo prega-nos partidas aqui. Por vezes chove demasiado, arruinando as colheitas, e outras vezes não chove e não conseguimos cultivar nada. A certa altura, nós, agricultores, estávamos muito preocupados com o nosso futuro e pedimos ajuda a especialistas locais. Começaram a procurar soluções e aprenderam a utilizar a plataforma WaPOR da FAO, que recolhe informações de um satélite no espaço. É incrível! Lá de cima, consegue-se saber a quantidade de água que cada cultura realmente precisa. Estes dados permitem-nos planear melhor o nosso trabalho. Antes, começávamos a época a cultivar o arroz todo de uma vez, gastando muita água. Agora trabalhamos um pouco de cada vez e controlamos o desperdício. O facto de estarmos mais conscientes aumentou o rendimento das nossas colheitas e as nossas esperanças.





### **Albânia**

Olá, chamo-me Gezim. Vivo numa pequena aldeia no Lago Shkodra e sou pescador de carpas. Infelizmente, a poluição, as alterações climáticas e a pesca excessiva levaram a um declínio na população de carpas e de muitas outras espécies. Nos últimos 10 anos, a vida dos pescadores foi ameaçada e muitos de nós pensámos em desistir da pesca para sempre. Felizmente, as coisas mudaram nos últimos meses. Participámos numa iniciativa da FAO, do governo italiano e de uma organização de pescadores locais para recuperar uma técnica tradicional de produção de peixe que estava quase esquecida. Com este método, os peixes adultos põem os seus ovos em tanques. O crescimento dos juvenis pode ser controlado neste ambiente protegido, sendo depois lançados no lago. Este projeto deu-nos esperança. Já começámos a ver os resultados deste método antigo, simples e sustentável.





### **Jamaica**

O meu nome é Howard e sou agricultor no consórcio agrícola de Mount Airy, na região de Clarendon. Trabalhar a terra aqui é um verdadeiro desafio. Temos de lidar com secas prolongadas e grande parte do solo da região empobreceu devido à extração intensiva de bauxite, o principal recurso mineral da Jamaica. Para salvar o nosso setor agrícola, há algum tempo, a FAO e a Autoridade de Desenvolvimento Agrícola do Governo da Jamaica organizaram uma série de cursos para ensinar novas técnicas aos agricultores. Frequentei esses cursos e aprendi muitos sistemas, incluindo a fertirrigação, que é uma forma natural de fertilizar o solo à medida que este é irrigado. Graças a este método, não se desperdiça água, os solos voltaram a ser férteis e aumentámos a produção em mais de 35 por cento. Agora podemos pensar em expandir a nossa atividade e em fazer planos. Há muito tempo que não podíamos fazer isso.

### **Namíbia**

Olá, chamo-me Agnes e crio vacas e cabras em Otjozondjou, uma pequena aldeia no leste da Namíbia. Atualmente, os meus animais estão de boa saúde, mas há alguns anos perdi muitos devido à seca. Não havia água suficiente para todo o campo de cevada e o pouco que tínhamos não era suficiente para os animais. Foi horrível ver tantos deles morrerem. Depois, um projeto apoiado pela FAO deu-nos a conhecer a hidroponia, que permite o cultivo de forragens sem solo e com pouca água. Tudo o que temos de fazer é colocar as sementes em água até germinarem e depois mantê-las na estufa durante uma semana para obter brotos verdes que podem ser dados ao gado. A comunidade uniu-se para salvar as suas explorações agrícolas de forma rápida e a baixo custo. Se vier outra seca, estaremos preparados para ela.





# Agora é a tua vez!

1. De onde vêm o Ramani, o Gezim, o Howard e a Agnes?

*Desenha uma seta ligando a personagem principal de cada história ao seu país de origem.*



Ramani



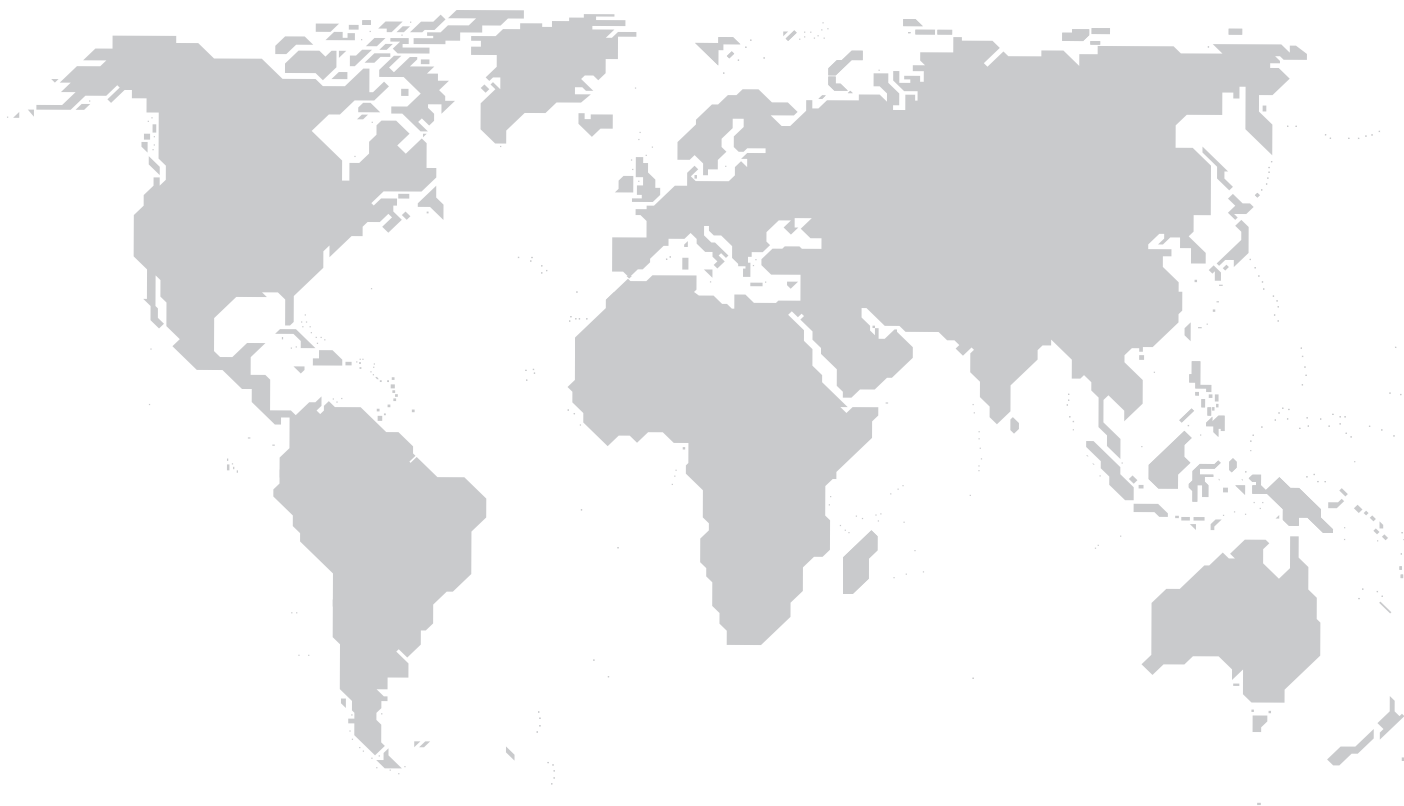
Gezim



Howard



Agnes



2. Valorizar a água

Indica cinco medidas de poupança de água que gostarias de propor na tua escola:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Queres saber como funciona?

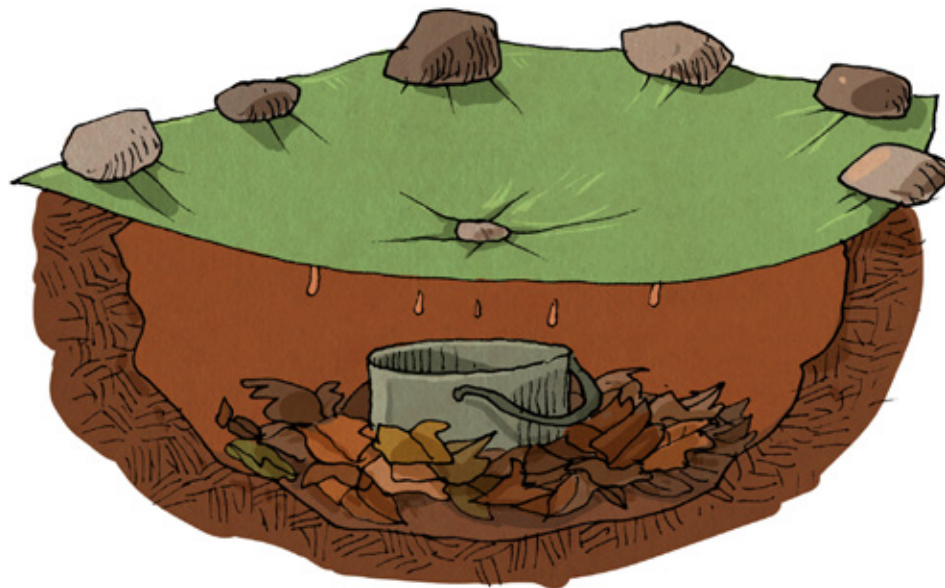
### Fazer um filtro em casa

A água subterrânea é naturalmente filtrada pelo solo. Corta uma garrafa de plástico em duas partes: coloca o gargalo virado para baixo sobre a parte inferior e, em seguida, enche com seis camadas: algodão em rama, areia e cascalho, seguidos de outro conjunto de camadas de algodão em rama, areia e cascalho. Agora, o teu purificador está pronto. Junta um pouco de terra a um copo cheio de água, mistura bem e despeja o conteúdo no filtro. As camadas do filtro retêm as partículas de terra e a água recolhida no fundo está quase limpa de novo. Cuidado, está limpa, mas não a bebas. Utiliza-a para regares as tuas plantas!



### Água do solo

Um destilador solar é um sistema de recolha de água que aproveita a humidade do solo. Se a tua escola tiver um jardim, podes tentar construir um. Escolhe um local soalheiro, faz uma cova no chão e coloca um balde no fundo. Imediatamente depois de cavares o buraco, tapa-o com uma película de plástico resistente, fixando todas as bordas com pedras e terra para a humidade não conseguir escapar. Coloca uma pedra no meio da película, no ponto onde está o balde, para criar uma inclinação. O calor do sol fará com que a humidade presente no solo se evapore e se condense debaixo da película, formando muitas gotas que vão cair no balde. Vais ver que resulta!



## INSTRUÇÕES

Agora que chegaste ao fim do Livro de Atividades, estás pronto para te empenhares na ação pela água. Os Heróis da Água são #HeróisDaAlimentação!

Segue as instruções indicadas abaixo para preencheres o teu passaporte:

1. Corta cuidadosamente o passaporte à direita.
2. Preenche os dados na página interior esquerda.
3. Faz um desenho da tua pessoa ou cola uma fotografia no espaço fornecido.
4. Declara o teu compromisso. Escolhe 1 a 3 ações que te proponhas realizar e indica-as no espaço fornecido no teu passaporte. Inspira-te nas ações deste livro de atividades ou pensa tu próprio numa! Depois disso, assina a tua declaração.



Não te esqueças de dobrar o teu passaporte ao meio

Como Herói da Água e Herói da Alimentação,  
comprometo-me a:

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

Assinar na linha acima \_\_\_\_\_

Nome: \_\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_\_

País: \_\_\_\_\_



Organização das Nações Unidas  
para a Alimentação  
e a Agricultura



Com as tuas ações, este passaporte  
será válido para um mundo sustentável.

Data . . . / . . . / . . . .  
#HeróisDaAlimentação

[www.fao.org](http://www.fao.org)

Os Heróis da Água são  
#HERÓISDAALIMENTAÇÃO  
PASSAPORTE

# Coleção de Livros de Atividades

Pode descarregar a coleção de livros de Atividades da FAO para sugestões de atividades ou aulas sobre questões globais importantes no âmbito do trabalho da FAO: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/cc0239pt>



▶ A história da Maria



▶ Não deixar ninguém para trás



▶ As nossas ações são o nosso futuro



▶ Heróis da Alimentação



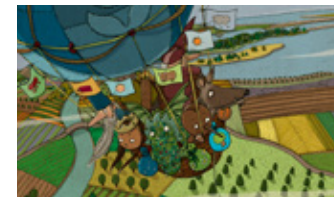
▶ Plantas saudáveis, planeta saudável



▶ Importa ter uma alimentação saudável



▶ Mudar o futuro da migração



▶ O clima está a mudar



▶ O teu Guia da FAO



▶ Trabalhando pela Fome Zero

## Contacte-nos:

[world-food-day@fao.org](mailto:world-food-day@fao.org)  
[www.fao.org](http://www.fao.org)

**Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura**

Roma, Itália

ISBN 978-92-5-138074-1



9 789251 380741

CC6287PT/1/08.23