

# ÁGUA VIVA



# ÍNDICE

03 A Onda Começa Aqui!

---

04 Uma Mensagem  
da Coordenadora

---

06 Um Natal com  
Cheirinho a Água

---

08 Pelos Caminhos  
do Algarve

---

10 Contos e Correntes

---

12 Anedotas em  
estado líquido

---

14 Previsões Aquáticas

---

*Nesta edição  
vais encontrar  
um Jogo de Glória  
de Natal ao longo  
de toda a revista.*



# A ONDA COMEÇA AQUI!

Feliz Natal,  
Guardiões  
de Água!

Sabiam que um  
Natal sustentável  
pode começar  
com a água?

Sem água, não havia  
árvores para decorar,  
nem frutos para fazer compotas,  
nem chocolate quente!

Nem neve!  
E eu gosto  
do Natal  
com neve!

E os presentes  
feitos à mão gastam  
muito menos água  
do que os fabricados  
em massa!

Então este Natal...  
nada de desperdícios!  
Vamos celebrar com  
consciência!

1

## PARTIDA

Reúne os amigos  
e lança o dado  
para dar início  
ao jogo.



2

3



4

Estás com  
sorte!  
Joga outra  
vez.

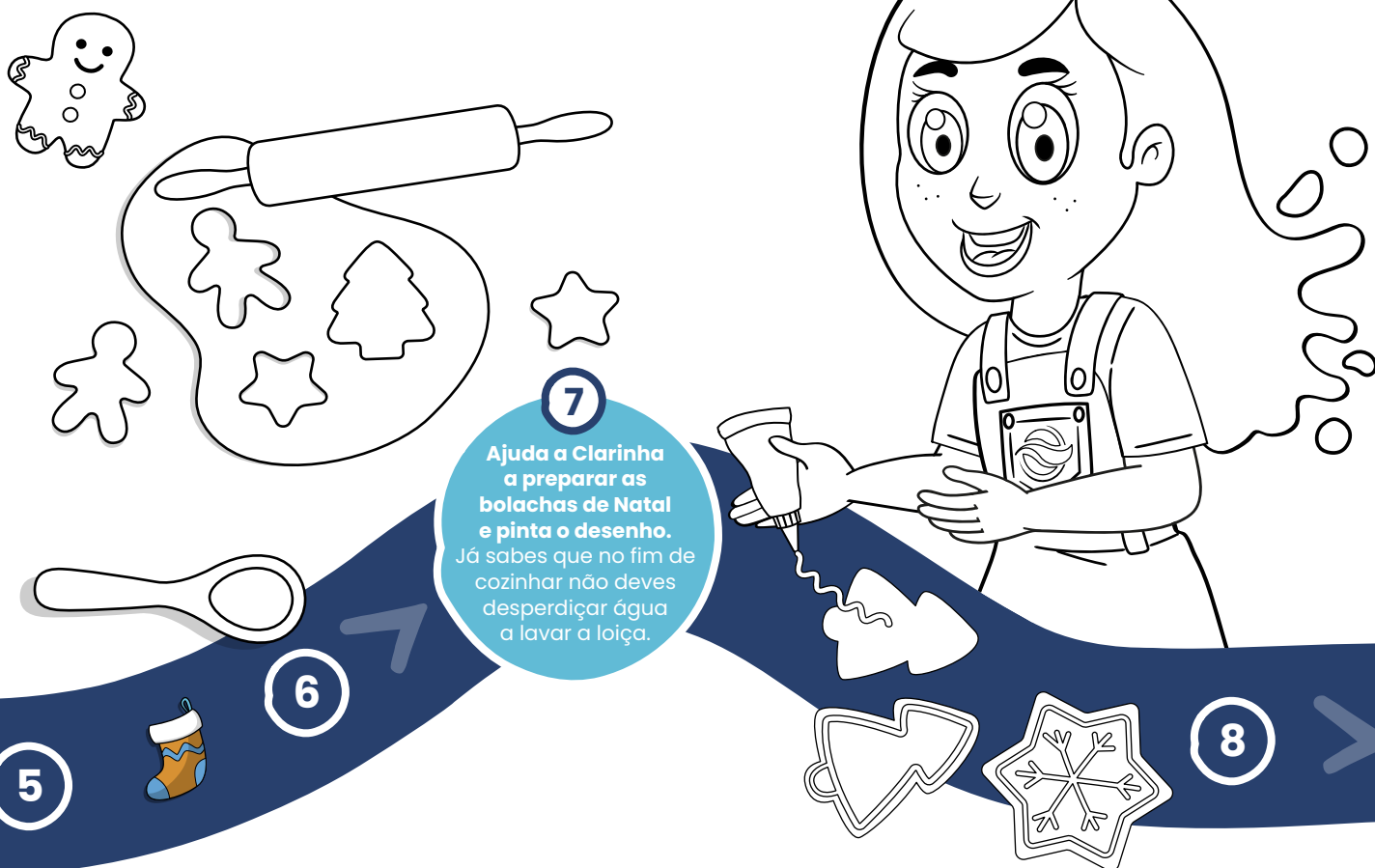
Uma Mensagem da Coordenadora

## Celebrar com Consciência: O Melhor Presente para o Planeta

Queridos Guardiões da Água,

Chegou o Natal, a época mais mágica do ano, e que eu tanto gosto, e com ela recebem a Edição Especial Nº 004 da Revista Água-Viva. Os nossos anfitriões, **Clarinha e Salpico**, dão-vos as boas-vindas e lembram-nos que **um Natal sustentável pode**

**começar com a água.** O Projeto Educativo Desafio da Água convida-nos a celebrar com consciência, reconhecendo que a magia do Natal também acontece quando cuidamos da água.



**7**  
Ajuda a Clarinha a preparar as bolachas de Natal e pinta o desenho. Já sabes que no fim de cozinhar não deves desperdiçar água a lavar a loiça.

## A Água Escondida na Magia do Natal

Nesta época, muitas famílias passam tempo na cozinha a preparar receitas tradicionais, como o arroz-doce, as rabanadas ou os sonhos. É essencial lembrarmos que cada doce que fazemos consome água, mesmo antes de entrar na panela, uma vez que são precisos vários litros para produzir o leite, os ovos, o açúcar ou a farinha. O desperdício alimentar no Natal acaba por ser também **desperdício de água escondida, a chamada pegada hídrica, que vocês já conhecem**. Se prepararmos apenas o necessário, o nosso paladar vai continuar feliz e os rios também.

Para além da cozinha, o cuidado deve estar presente em cada gesto. Evitar o desperdício de água ao lavar a loiça; **reaproveitar materiais nos presentes; usar luzes LED eficientes; entre tantos outros gestos**.

## O Natal Interativo: O Jogo e a Aventura

Mas esta edição também foi desenhada para que aprendam brincando! Vão encontrar um **Jogo de Glória de Natal** que percorre toda a revista. Neste jogo, são desafiados a

colocar a sustentabilidade em prática, com tantas coisas giras, como por exemplo ajudar a **Clarinha a preparar as bolachas de Natal**, ou fazer um embrulho com materiais reciclados. O grande objetivo é chegarem à Casa 40 e tornarem-se **oficialmente um Guardião da Água**. Tenho certeza de que todos se irão divertir imenso.

Nesta revista, podem ainda descobrir como a aldeia de Braço-d'Água recuperou a luz da **Gota de Natal** ao comprometer-se a cuidar da água. E como o nosso compromisso continua no Ano Novo, consultem as **Previsões Aquáticas para 2026**.

Neste Natal, cada gesto conta. O cuidado com a água é o presente mais precioso que podemos oferecer ao planeta.

**Não te esqueças!! A água é um tesouro que devemos proteger.**

Um Feliz Natal sustentável  
e um Bom Ano Novo,



### Teresa Fernandes

Responsável pela Comunicação  
e Educação Ambiental  
da Águas do Algarve



9



10

11

# Um Natal com Cheirinho a Água

O Natal chega sempre com aromas deliciosos como a canela, o chocolate, as rabanadas, os sonhos e o arroz-doce. Nesta época, muitas famílias passam tempo na cozinha, a preparar receitas tradicionais. Mas há algo que nem todos sabem! Cada doce que fazemos consome água, mesmo antes de entrar na panela!

Para produzir leite, ovos, açúcar, farinha ou chocolate, são precisos vários litros de água. As vacas precisam de água, as galinhas também e até as plantas que dão origem ao açúcar e à farinha crescem com a rega. Por isso, quando cozinhamos mais comida do que realmente vamos comer, estamos a desperdiçar ingredientes e toda a água que foi usada para os produzir. O desperdício alimentar no Natal acaba por ser também desperdício de água escondida, chamada pegada hídrica.

Depois de cozinhar e saborear as receitas, vem outra parte importante: lavar a loiça. Nesta época, costuma haver panelas, travessas, tabuleiros e pratos em grande quantidade. Se deixarmos a torneira aberta enquanto esfregamos cada uma destes objetos, podemos gastar água suficiente para encher vários baldes. Para poupar, é muito simples! Retirar os restos de comida antes de lavar, fechar a torneira enquanto colocamos detergente e só ligar a água no final, para enxaguar. No caso das máquinas

de lavar loiça, também só devem ser utilizadas quando a carga estiver completa. Assim, o Natal fica mais saboroso e sem desperdício.

O Natal também é tempo de presentes, mas nem todos os presentes têm de ser novos, embalados em papel brilhante e fitas novas compradas todos os anos. Reutilizar embrulhos, reaproveitar caixas e inventar novos laços com tecidos ou papéis antigos ajuda a reduzir o consumo de materiais que precisam de água para serem fabricados. Podemos até oferecer presentes sustentáveis feitos à mão e com materiais naturais. Pequenas escolhas fazem diferença, mesmo quando parecem simples.

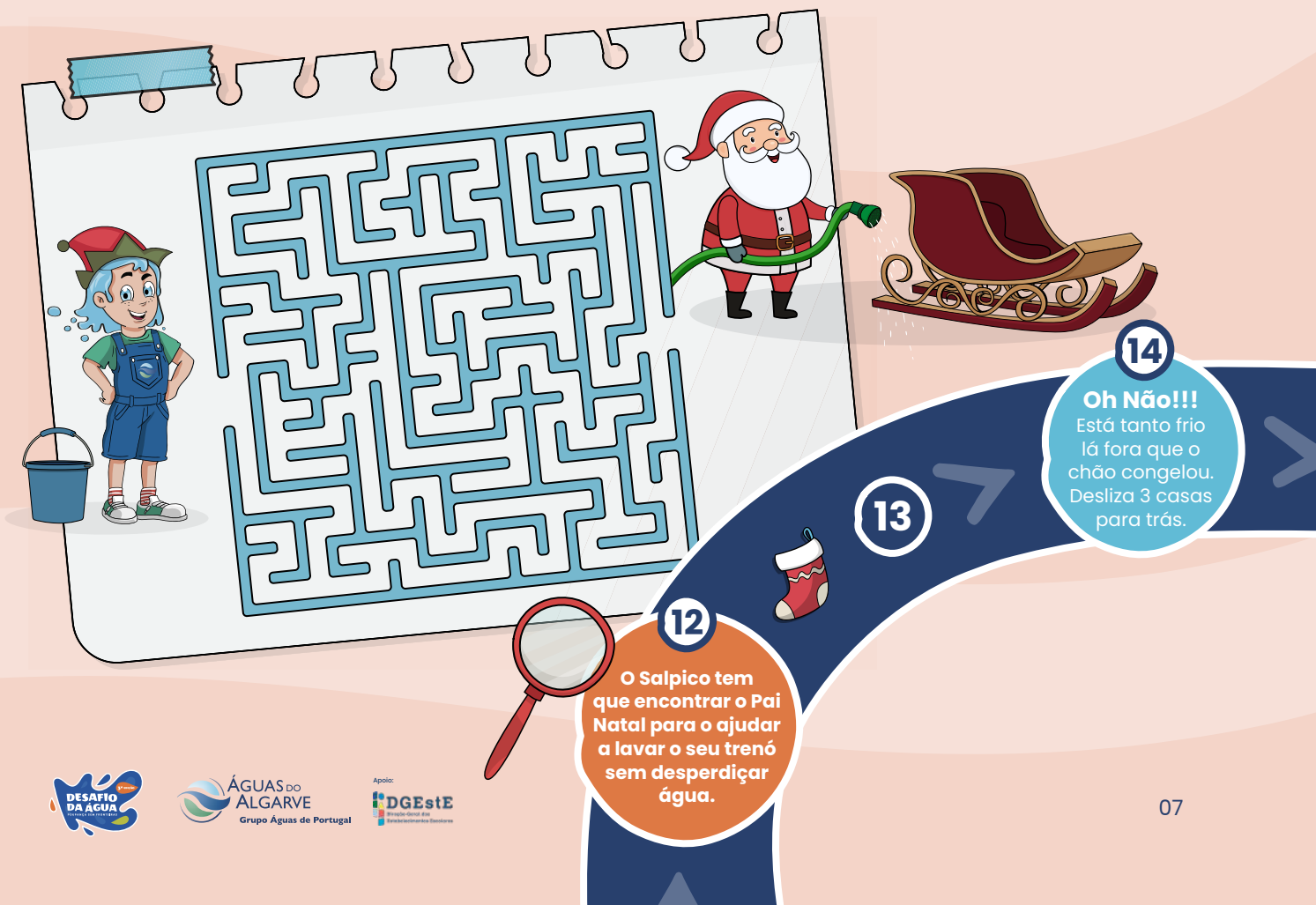
Até as luzes de Natal podem ter impacto na água. Quando usamos luzes LED, estamos a poupar energia. E poupar energia significa poupar água, porque muitas centrais que produzem eletricidade precisam dela para o seu funcionamento. Ou seja, uma iluminação eficiente também ajuda a proteger os rios, os oceanos e os reservatórios de água.

O Natal pode continuar doce, iluminado e cheio de ternura, sem exageros que prejudicam o planeta. Preparar só o que é necessário, evitar desperdício de comida, reutilizar materiais, escolher luzes eficientes e lavar a loiça com atenção são gestos que tornam o Natal mais amigo do ambiente e da água.



Neste Natal, cada gesto conta. Um prato de arroz-doce preparado com consciência, um presente embrulhado de forma criativa, uma luz mais económica, tudo ajuda a proteger as gotinhas que dão vida à Terra.

A magia do Natal também acontece quando cuidamos da água!!



14

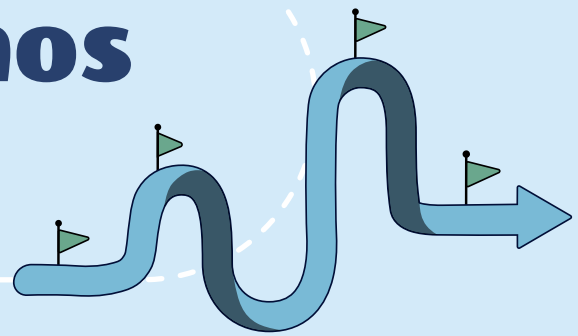
**Oh Não!!!**  
Está tanto frio lá fora que o chão congelou. Desliza 3 casas para trás.

13

12

O Salpico tem que encontrar o Pai Natal para o ajudar a lavar o seu trenó sem desperdiçar água.

# Pelos Caminhos do Algarve



## A Ribeira de Odelouca e a Barragem que Protege o Sul

Entre serras e vales do barrocal algarvio, corre a **Ribeira de Odelouca**, que nasce perto da Serra de Monchique e segue caminho até encontrar o rio Arade. Neste percurso, alimenta pequenas hortas, sacia animais e cria zonas húmidas temporárias onde rãs, lontras e aves aquáticas procuram alimento. A construção da **Barragem de Odelouca**, concluída no final de 2010, transformou esta ribeira num dos principais reservatórios de água potável do sul do país. Embora tenha alterado a paisagem, tornou-se essencial para garantir água às populações e ao turismo, especialmente nos meses secos de verão. A barragem prova como o território precisa de equilíbrio entre natureza e utilização humana, lembrando que cada gota é importante no clima quente do Algarve.

## Lagoa de Alvor: Um Santuário de Vento, Marés e Vida Selvagem

Entre Portimão e Lagos, estende-se a Lagoa de Alvor, uma zona estuarina onde o mar encontra água doce das pequenas ribeiras da serra. As marés modelam o terreno, criando sapais e lodaçais repletos de vida. Este ecossistema é um verdadeiro restaurante natural para aves migratórias, como o maçarico-real, o borrelho-de-coleira-interrompida ou a garça-branca-pequena. As salinas abandonadas nas margens servem hoje de refúgio e local de repouso para muitas espécies. Para além da biodiversidade única, a Lagoa de Alvor mantém atividades tradicionais, como a apanha de bivalves e oferece trilhos pedonais onde se pode observar a natureza em silêncio, acompanhando o ritmo da maré como se fosse a respiração da lagoa.

15



16

17

18

Ganhaste um bilhete de cinema! Assiste aos **episódios dos Guardiões da Água** e descobre tudo sobre este recurso natural.

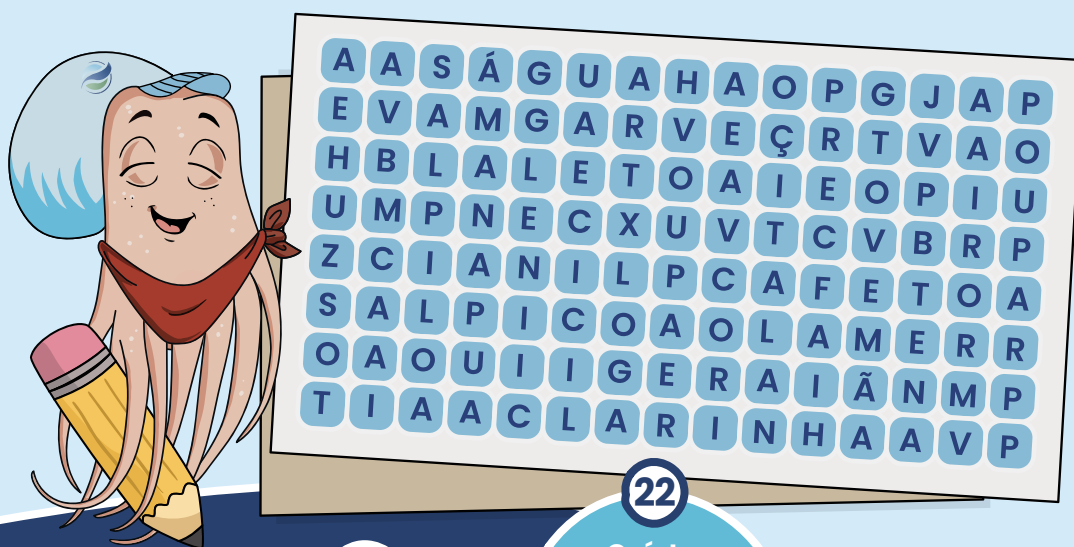




## Pinturas Esculpidas Pelo Mar nas Falésias da Ponta da Piedade

Nas proximidades de Lagos, ergue-se um dos cenários costeiros mais icónicos do Algarve: a Ponta da Piedade. As falésias douradas, talhadas por milhares de anos de chuva, vento e embate constante das ondas, formam túneis, arcos e arribas que parecem saídos de uma pintura. O mar, em tons que

vão do verde-esmeralda ao azul profundo, entra pelas grutas e fendas e cria jogos de luz e sombras que mudam com a maré e com o sol. Os barcos e caiaques que percorrem estes corredores naturais revelam a força paciente da água, capaz de transformar rocha dura em esculturas gigantes. Ali, a água é artista, uma vez que molda, pinta e ilumina a paisagem.



19



20

21

**22**  
**Caíste na sopa.**  
 Agora descobre as 4 palavras relacionadas com o Desafio da Água.

23



24

SOLUÇÕES: ÁGUA – SALPICO – POUPAR – CLARINHA



# Contos e Correntes

## A Floresta que Guardava a Gota de Natal

Na aldeia de Braço-d'Água, o Natal era sempre encantador. As janelas iluminavam-se com pequenas lanternas e todos esperavam ansiosamente o Festival da Gota Brilhante, onde uma única gota de água iluminada decorava a árvore central da praça. Porém, houve um ano em que a gota desapareceu.

Diziam que essa gota especial não vinha da chuva comum. Era criada pela própria floresta, que filtrava a água através de raízes antigas, musgos brilhantes e pequenos riachos cristalinos. A sua luz representava o equilíbrio entre as pessoas e a natureza. Sem ela, o festival perderia a cor e as luzes da aldeia pareciam mais fracas do que nunca.

Entre todos os habitantes aflitos, uma menina chamada Rosa decidiu procurar respostas. Rosa passava horas a observar ribeiros e a escutar o barulho das folhas molhadas. Ao seguir um pequeno fio de água que corria quase seco, chegou ao interior da floresta. Ali encontrou algo inesperado. As árvores estavam a "chorar" e libertavam pequenas gotinhas tristes que desapareciam no chão.

Foi então que uma voz suave ecoou entre os troncos:

— *A gota perdeu a sua luz porque a aldeia se esqueceu de cuidar da água.*

Rosa percebeu então que, no Natal anterior, os habitantes usaram água em excesso para cozinhar doces, deixaram torneiras abertas enquanto lavavam loiça e desperdiçaram



alimentos que exigiram muita água para ser produzidos. Cada descuido dos habitantes da aldeia tinha apagado um pouco da luz da gota, que agora já tinha força para brilhar neste Natal.

Sem hesitar, Rosa regressou à aldeia e falou com todos os habitantes. As pessoas ouviram e decidiram mudar. Este ano os doces seriam feitos apenas na quantidade necessária, a loiça seria lavada com torneira fechada e até os presentes seriam embrulhados com tecidos reutilizados, poupando assim a água usada na produção de papéis e tintas.

Na noite de Natal, Rosa voltou à floresta. O riacho, agora mais vivo, fez saltar uma gota luminosa que pousou na sua mão. Era a Gota de Natal, brilhante como uma estrela de inverno. Quando a menina regressou à aldeia, todos se reuniram em festa e colocaram-na no topo da árvore.

A luz espalhou-se pelas casas, refletiu-se nas janelas, iluminou o céu e parecia dançar dentro das próprias pessoas. A aldeia aprendeu que o Natal não brilha apenas com luzes, mas com gestos que protegem a água que sustenta todas as vidas.

Desde então, os habitantes de Braço-d'Água celebram o Natal de forma mais consciente, porque aprenderam que o cuidado com a água é o presente mais precioso que podemos oferecer ao planeta.



# Anedotas em Estado Líquido

O gelo pediu um desejo  
ao Pai Natal:

**"Será que posso ter férias?"**

E o Pai Natal respondeu:

**"Só se fores para o Algarve..."**

A Neve e o Vapor encontraram-se  
na noite de Natal e a Neve disse:

**- Eu trouxe presentes sólidos!**

E o vapor respondeu:

**- E eu trouxe ideias... que vão  
evaporar em cinco minutos.**

29

30

31

### Casa dos desejos!

Escreve uma  
mensagem sobre  
a preservação da  
água para que se  
possa realizar  
neste Natal.

32



33

34

**Avança 3 casas**  
se, neste Natal,  
fizeste um embrulho  
com materiais  
reaproveitados. Caso  
contrário, não podes  
jogar na próxima  
ronda.

O que é que um iceberg  
diz quando abre o  
presente de Natal?

"Espero que não seja um  
secador outra vez..."

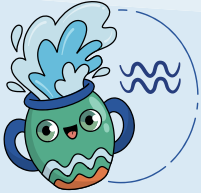
O neveiro tentou tirar  
uma foto com o Pai Natal.

Resultado: Ficou  
desfocada!



# Previsões Aquáticas

para 2026



## Aquário (20/01 – 18/02)

2026 traz-te inovações fresquinhas. O teu desafio? Transformar o banho num laboratório de eficiência. Quanto menos minutos, mais estrelas ganhas no universo da poupança.



## Touro (20/04 – 20/05)

Amante das tradições e da boa comida, mas 2026 pede moderação na cozinha. Prepara apenas o necessário. Cada alimento produzido representa litros e litros de água escondida. O teu paladar vai continuar feliz e os rios também.



## Peixes (19/02 – 20/03)

Sensível como as marés, vais sentir que a água “fala” contigo. Vais passar o ano a verificar as fugas nas torneiras e autoclismos. Pequenas gotas podem virar oceanos... de desperdício.



## Gêmeos (21/05 – 20/06)

Curioso e comunicador nato, 2026 desafia-te a espalhar sabedoria. Ensina alguém a usar um balde no banho para reutilizar água na sanita ou nas plantas. Uma boa conversa pode salvar litros de água!



## Carneiro (21/03 – 19/04)

Estás sempre cheio de pressa, mas em 2026 vais canalizar essa energia para poupar ainda mais água. Vais passar a fechar a torneira enquanto esfregas a loiça. A rapidez continua... mas o planeta agradece.



## Caranguejo (21/06 – 22/07)

Intuitivo e cuidadoso com a casa, este ano vais brilhar a escolher eletrodomésticos eficientes. Máquinas de lavar roupa e loiça com etiqueta A consomem menos água e energia. Conforto com consciência.



36

35



**Leão**  
(23/07 – 22/08)

Com espírito de estrela, vais perceber que até o brilho sustentável impressiona. Opta por lavar menos vezes a roupa. O teu glamour continua impecável.



**Escorpião**  
(23/10 – 21/11)

Intenso como as marés, tens talento para ir sempre ao fundo das coisas. Este ano, desafia-te a consumir menos água engarrafada e procurar a qualidade da água da torneira.



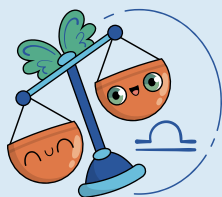
**Virgem**  
(23/08 – 22/09)

Metódico e organizado, 2026 pede-te para recolher água enquanto esperas que o chuveiro aqueça. Usa-a para lavar o chão, dar água aos animais ou regar plantas. O teu perfeccionismo vai ajudar a poupar muita água!



**Sagitário**  
(22/11 – 21/12)

Viajante por natureza, 2026 pede-te para explorar o Mundo com uma garrafa reutilizável na mão.



**Balança**  
(23/09 – 22/10)

Amante do equilíbrio, vais sentir que é hora de ponderar cada compra. Produtos a granel e locais reduzem embalagens e consumo indireto de água na produção. O planeta fica mais bonito, como tu gostas.



**Capricórnio**  
(22/12 – 19/01)

Organizado como um rio que sabe sempre para onde vai, 2026 pede-te foco também na água que usas. Se verificares fugas e pingos nas torneiras ou autoclismos, podes poupar dezenas de litros por dia.



37

38

**Esta grande corrida está quase a chegar ao fim.** Se estiveres cansado e com sede, bebe água da torneira. É segura, saborosa e ajuda a reduzir o excesso de plástico.

39

40

**Parabéns!!**

És oficialmente um Guardiã da Água.

# FELIZ NATAL E BOM ANO NOVO

Esperamos por ti na próxima edição da Revista Água Viva, para mergulhar em novas aventuras.

Fica atento a todas as novidades através do site [www.desafiodaagua.pt](http://www.desafiodaagua.pt) e não te esqueças de nos acompanhar também nas redes sociais!



**Não te esqueças!!**

A água é um tesouro  
que devemos proteger.

