

MENSAGEM EDITORIAL

Os SMAS de Sintra associaram-se a 22 de março, Dia Mundial da Água, ao movimento H2Off, um desafio da Associação Portuguesa de Distribuição e Drenagem de Águas para que os cidadãos fechassem a torneira, durante uma hora, como sensibilização para um uso correto e eficiente deste recurso. Um gesto de alerta de que a água não é um bem inesgotável e que é urgente a sua preservação e poupança.

Pelo nosso lado, temos consciência da importância de poupar este recurso natural e estamos a adotar diversas medidas para melhorar a eficiência do sistema de abastecimento de água à população, nomeadamente com um crescente investimento na remodelação das redes, com vista a reduzir o número de roturas e servir cada vez melhor os nossos 190 mil clientes. Mas, poupar água começa em cada um de nós.

Considerando que os resíduos biodegradáveis devem ser assumidos como recursos, passíveis de valorização, os SMAS estão a desenvolver o projeto “Compostagem é Reciclar e Reutilizar - Ser Melhor pelo Ambiente!”, que tem por objetivo sensibilizar para o aproveitamento dos restos de alimentos não cozinhados e da manutenção dos jardins e hortas, para a produção de um fertilizante rico em nutrientes (composto orgânico). Para o efeito, serão distribuídos, gratuitamente, 600 compostores domésticos e 100 compostores comunitários, que permitem o tratamento local dos resíduos orgânicos produzidos diariamente.

Ao potenciar a valorização dos resíduos orgânicos, o projeto visa a redução do seu encaminhamento para incineração ou aterro, mas também sensibilizar a população para a necessidade de diminuir a deposição de resíduos indiferenciados.

O DIRETOR DELEGADO - Carlos Vieira

RETRATO SMAS

AS NOSSAS EQUIPAS

PAG. 2

A NOSSA ÁGUA

PAG. 6

SANEAMENTO

PAG. 9

RESÍDUOS

PAG. 11

SMAS E O AMBIENTE

PROJETOS AMBIENTAIS

PAG. 14

WEBINAR “OBRAS & INVESTIMENTOS”

PAG. 15

ONDE DEITAR FORA

PAG. 15

RECREIO PARA TODAS AS IDADES

PAG. 16

H²OFF

Faça parte do movimento,
celebre o Dia Mundial da Água

APELANDO À UTILIZAÇÃO RACIONAL DA ÁGUA,
NO DIA 22 DE MARÇO FECHAMOS A TORNEIRA
DURANTE 60 MINUTOS

FOLHA INFORMATIVA

RETRATO SMAS

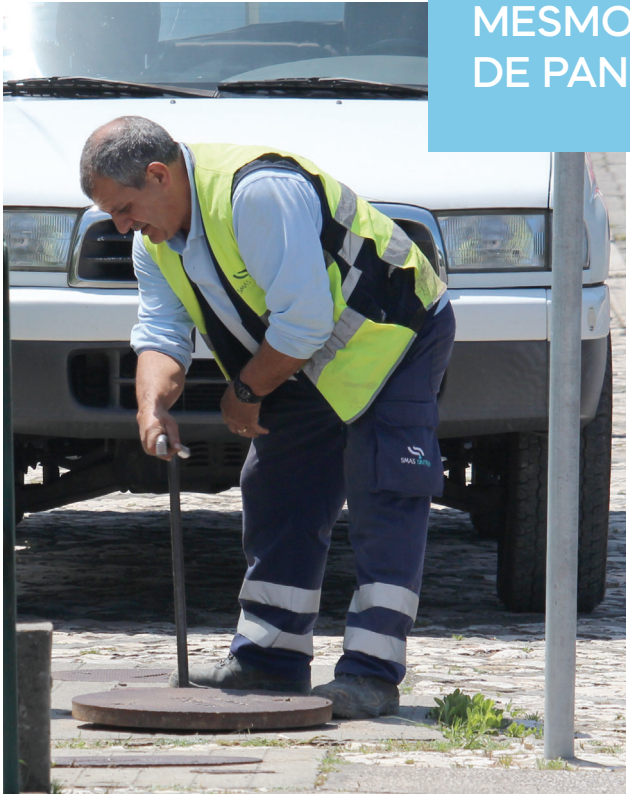
INFO SMAS



AS NOSSAS EQUIPAS



OS SERVIÇOS
ESSENCIAIS
NÃO PARAM
MESMO EM TEMPO
DE PANDEMIA



LABORATÓRIO DOS SMAS BASTIÃO DA QUALIDADE DA ÁGUA



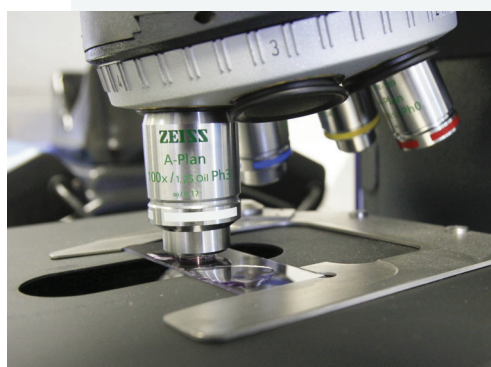
Criado em 1985, com a missão de controlar a qualidade microbiológica da água distribuída para consumo humano, o Laboratório dos SMAS de Sintra foi alargando as suas atribuições ao controlo de qualidade e análise dos parâmetros físico-químicos e, atualmente, está acreditado para 63 métodos analíticos, para águas de consumo, naturais doces e salinas, piscinas, residuais, lamas e a colheita de águas de consumo e naturais.

A principal missão do Laboratório dos SMAS de Sintra é assegurar o controlo da qualidade da água distribuída e o cumprimento dos critérios legalmente fixados. Para esse efeito, é responsável anualmente pela elaboração do Programa de Controlo de Qualidade da Água (PCQA), submetido à aprovação da Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos (ERSAR). O PCQA corresponde às análises efetuadas na torneira do consumidor, o que se traduz em cerca de 960 colheitas por ano, distribuídas pelas várias zonas de abastecimento do concelho de Sintra.

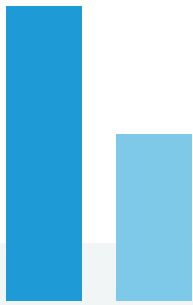
Além do PCQA, o Laboratório desenvolve um programa de controlo operacional em pontos específicos da rede de distribuição, com o intuito de assegurar a melhoria contínua da qualidade da água fornecida, que corresponde a cerca de 1.320 colheitas com análise de oito parâmetros.



A este serviço compete ainda o controlo da higienização de reservatórios (70 colheitas anuais); controlo da desinfecção de novas estruturas de abastecimento (60); cumprimento do plano de descargas em pontos da rede que se consideram críticos (120); confirmação da origem de águas desconhecidas (30); monitorização da qualidade das águas sujas resultantes das lavagens de contentores (12); cumprimento das licenças de descarga das ETAR (1.400 amostras ano); ações de fiscalização das descargas industriais em coletor (90); e monitorização da qualidade de águas residuais afluentes ao sistema multimunicipal de saneamento de Lisboa e Vale do Tejo (64).



O laboratório presta ainda serviços a clientes externos, que correspondem a cerca de 200 amostras anuais de várias origens como águas de furo com e sem tratamento, águas de poços, piscinas, industriais, entre outras.



MEDICINA CLÍNICA E FISIOTERAPIA REFORÇAM A SAÚDE NOS SMAS DE SINTRA

Os SMAS de Sintra facultam a todos os trabalhadores o acesso ao Serviço de Fisioterapia, das 8h00 às 16h00, mediante marcação, tendo como prioridade o acompanhamento dos Acidentes de Trabalho, no entanto podem ser avaliadas e acompanhadas outras situações.

É ainda possível aceder a consultas de Medicina Clínica Geral e Curativa.

Paula Gama: paula.gama@smas-sintra.pt (Extensão **2293**);
Olga Martins: olga.martins@smas-sintra.pt (Extensão **2301**).

ACIDENTES DE TRABALHO NOVA METODOLOGIA

1. Sempre que ocorrer um acidente de trabalho, a chefia do trabalhador acidentado deve:

- Comunicar de imediato pelo telefone n.º **219 119 505** (extensão **2305**), ao Serviço de SST dos SMAS;
- Efetuar a participação por escrito da ocorrência, com os dados e informações relevantes.

2. O Serviço de SST avalia o acidente ocorrido e procede à sua investigação de acordo com o tipo e gravidade da situação ocorrida;

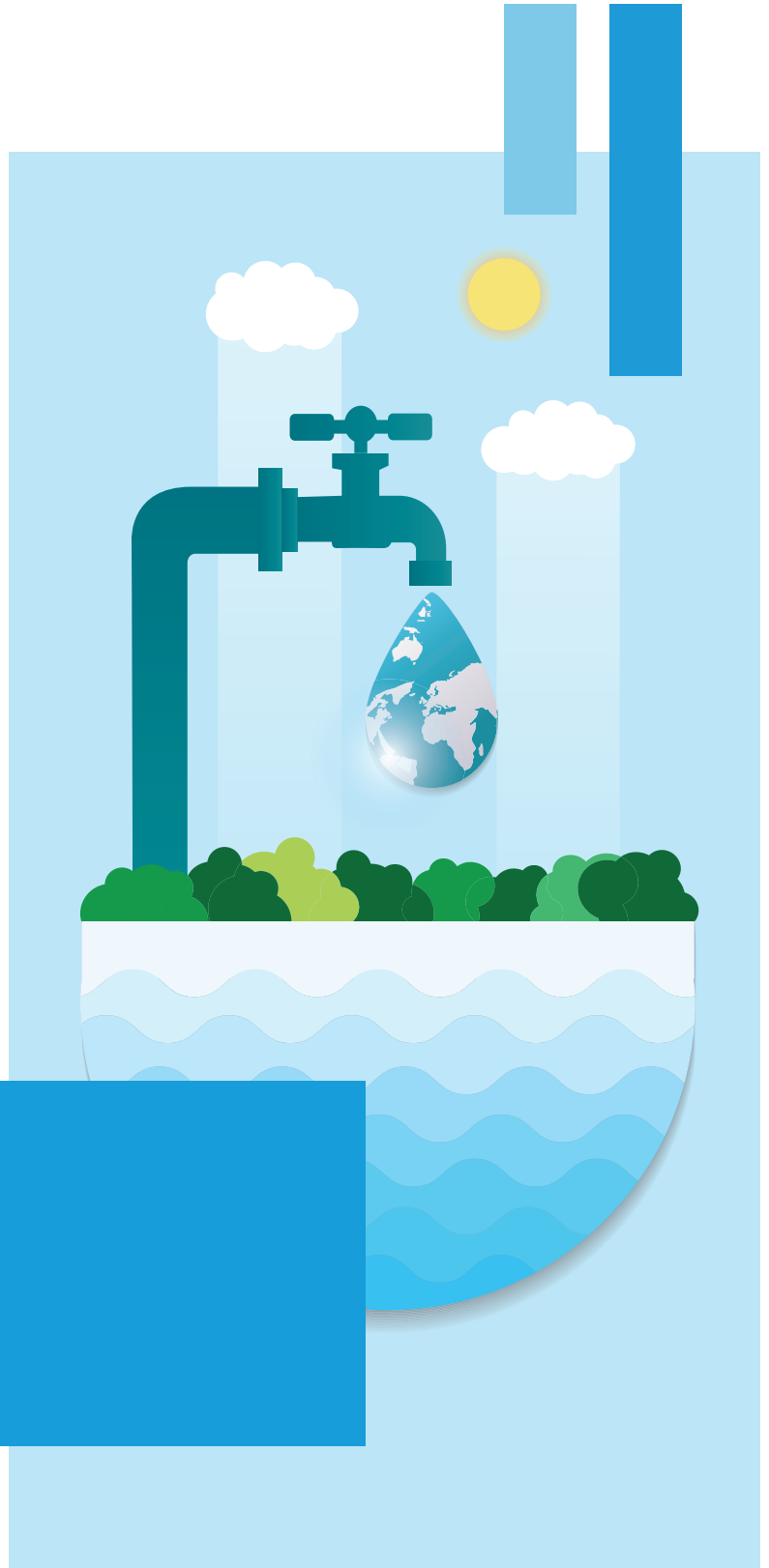
3. O(s) trabalhador(es) acidentados deverão, recorrer ao serviço de urgência, para uma avaliação clínica imediata sempre que a situação o justifique;

4. O seguimento dos acidentes no âmbito da clínica geral, passará a ser efetuado internamente pelos SMAS. O Serviço de SST assegura a marcação da 1ª consulta, pelo que é fundamental efetuar o contacto referido no ponto 1.



A NOSSA ÁGUA

INVESTIMENTOS SMAS



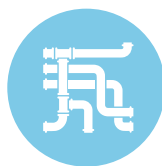
ESQUEMA DA REDE DE ABASTECIMENTO DE ÁGUA



Captação



Tratamento



Adução



Armazenamento



Distribuição

H₂OFF

2

Faça parte do movimento,
celebre o Dia Mundial da Água

HORA DE FECHAR A TORNEIRA

22 DE MARÇO | 22 HORAS
DURANTE 60 MINUTOS

Organização



#H2OFF

APELO À MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS PARA O USO EFICIENTE DA ÁGUA

HORA DE FECHAR A TORNEIRA - H₂OFF

No **Dia Mundial da Água**, data instituída pelas Nações Unidas para alertar as populações e os governos para a urgente necessidade de preservação e poupança deste recurso natural tão valioso, a Associação Portuguesa de Distribuição e Drenagem de Águas (APDA) lançou o desafio:

Uma hora sem consumir água, enquanto ato deliberado e consciente, apelando a uma consciência clara sobre o uso correto e eficiente deste recurso. Um gesto que alerta que a água não é um bem inesgotável e que, como referiu António Guterres, secretário geral das Nações Unidas, “se o mundo não atuar com urgência, entre 3,5 e 4,4 bilhões de pessoas viverão em 2050 com acesso limitado à água”.

Recorde-se que os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, a agenda mundial para 2030, estabelecem como compromisso para a Humanidade “a garantia da disponibilidade e a gestão sustentável da água potável e do saneamento para todos” (ODS 6), “cidades e comunidades sustentáveis” (ODS 11) e “o combate às alterações climáticas e os seus impactos” (ODS 13).

Os SMAS de Sintra associaram-se ao movimento **H₂Off**, iniciativa desenvolvida pela Comissão Especializada de Comunicação e Educação Ambiental da APDA, que reúne também profissionais na área da comunicação dos SMAS de Sintra, e constitui ainda uma homenagem aos que estão na linha da frente dos serviços essenciais de água e saneamento.

**“...se o mundo não atuar com urgência,
entre 3,5 e 4,4 bilhões de pessoas
viverão em 2050 com acesso limitado à água”**

António Guterres
Mensagem do Dia Mundial da Água em 2020



INVESTIMENTO SUPERIOR A 150 MIL EUROS

ESTAÇÃO ELEVATÓRIA DA VENDA SECA RETOMA FUNCIONAMENTO

Após obras de reabilitação que representaram um investimento superior a 150 mil euros, foi retomado o funcionamento da Estação Elevatória da Venda Seca, numa empreitada que visou aumentar a capacidade do sistema de distribuição de água às uniões de freguesia de Queluz/Belas e Agualva/Mira Sintra.

A intervenção dos SMAS de Sintra visou responder às necessidades previstas para a expansão da rede de distribuição de água da área de influência do Reservatório da Carregueira, beneficiando um universo populacional de 6.500 pessoas.

Os trabalhos incluíram remodelação de tubagens, revestimento e pinturas interiores e exteriores do edifício, impermeabilização de cobertura, alteração do quadro elétrico e medidor de caudal de tipo eletromagnético, arranjos exteriores e requalificação de pavimentos.

Os SMAS de Sintra estão a desenvolver um conjunto de intervenções no sentido de melhorar a eficiência da distribuição de água ao concelho, num sistema que

assenta em 53 reservatórios, 34 estações de bombagem, 5 captações próprias, 158 km de condutas de adução e 1.663 km de condutas de distribuição.

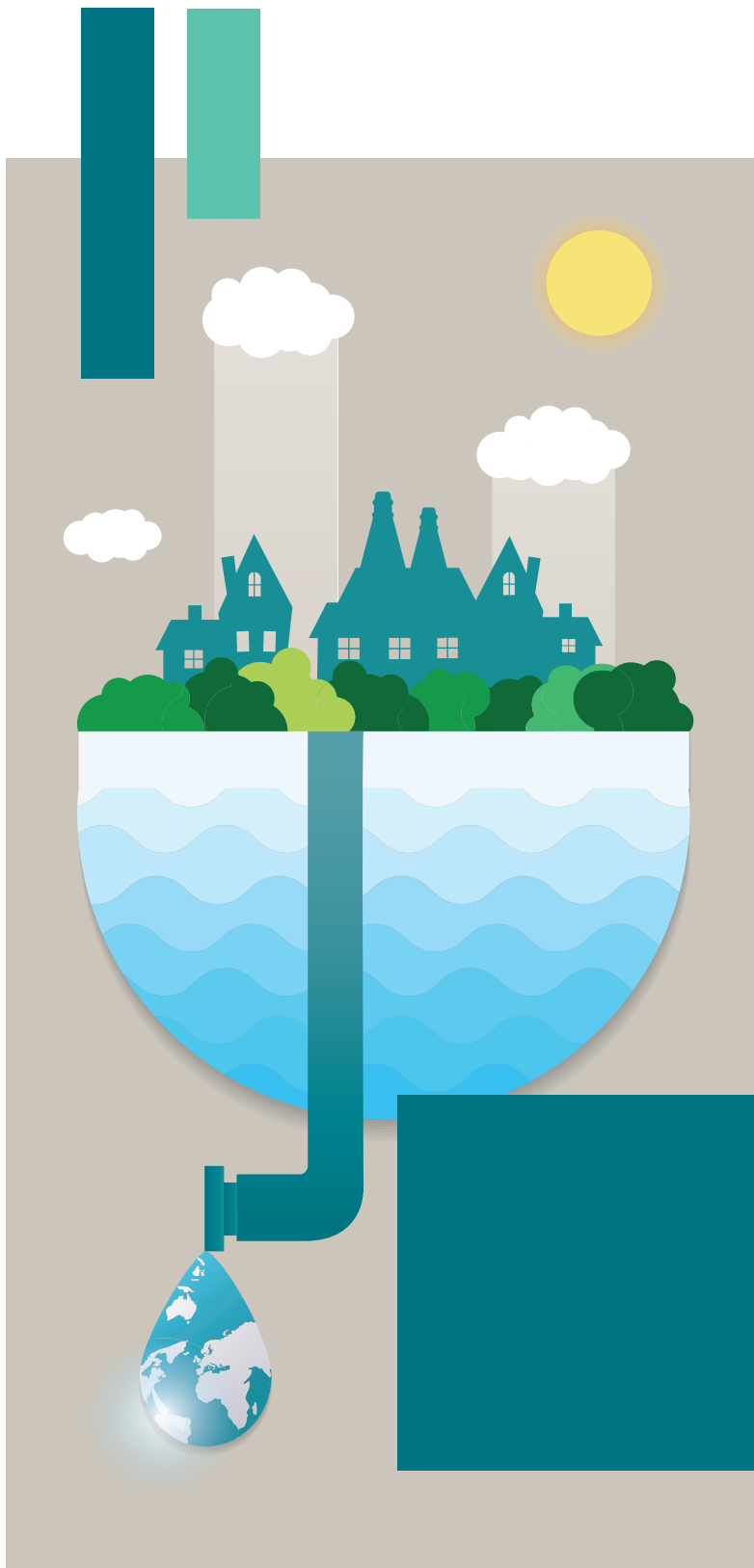
Entre as empreitadas em curso, está a instalação de condutas e válvulas redutora de pressão em Morelena, em Pêro Pinheiro, numa intervenção que vai beneficiar cerca de 7.500 pessoas, e que representa um investimento de 450 mil euros.

Os trabalhos compreenderam a instalação de conduta distribuidora, desde a Rua David Carrasqueira (Morelena) até à Avenida dos Lapiás (Pero Pinheiro), para abastecimento à Estação Elevatória da Pedra Furada, de forma a assegurar os caudais de elevação para Anços e Negrais.

As obras compreenderam ainda a execução de troço da conduta na Rua da Fonte, com início na Estrada do Urmal e final na Avenida Marquês de Pombal (Morelena), para assegurar a ligação da conduta distribuidora do futuro Reservatório de Morelena à atual conduta adutora ao Reservatório de Montelavar. Foi executada ainda uma caixa com válvula redutora de pressão em local próximo onde será edificado o futuro reservatório, simulando o seu funcionamento.

SANEAMENTO

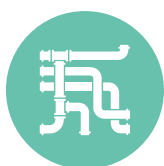
INVESTIMENTOS SMAS



ESQUEMA DA REDE DE SANAMENTO



Águas residuais



Rede de drenagem



Estação elevatória



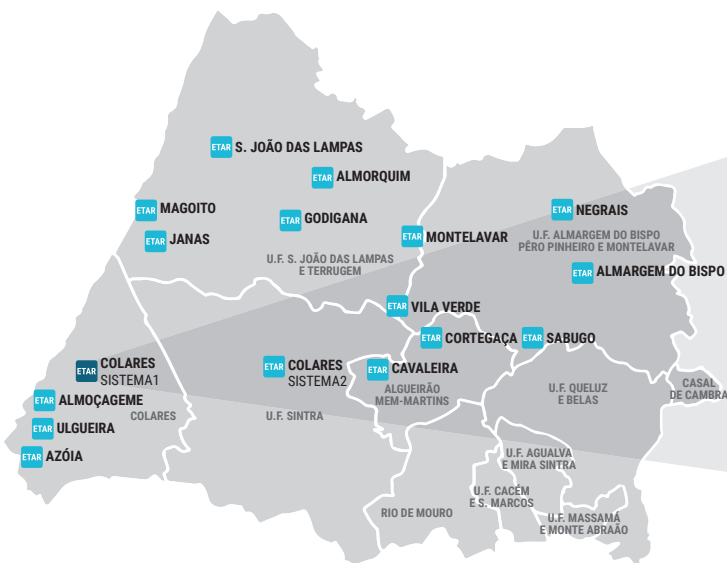
ETAR



Descarga

DEVOLVEMOS À NATUREZA CADA GOTTA QUE UTILIZAMOS COMO FUNCIONA UMA ETAR

ETAR DE COLARES (SISTEMA 1)



1a **TRATAMENTO PRELIMINAR (FASE LÍQUIDA)**
Nesta fase são removidos os sólidos de maior dimensão e areias através do sistema de gradagem(a) e desarenação(b).



5 **TRATAMENTO TERCIÁRIO (FASE LÍQUIDA / RECURSO A DESINFECÇÃO)**
A etapa de desinfecção permite uma afinação da água residual ao nível da qualidade microbiológica. Pode ocorrer através de desinfecção ultravioleta ou cloragem.



2 **TRATAMENTO PRIMÁRIO (FASE LÍQUIDA)**
A decantação primária permite a sedimentação das partículas que se encontram em suspensão na água residual. O órgão de tratamento que integra esta etapa é designado por decantador primário.



6 **DIGESTOR ANAERÓBIO (FASE SÓLIDA)**
Ainda dentro da Estação de Tratamento de Águas Residuais, as lamas resultantes das decantações primária e secundária são estabilizadas em digestores anaeróbios.



3 **TRATAMENTO BIOLÓGICO (FASE LÍQUIDA)**
Neste tratamento procede-se à remoção da matéria orgânica através da ação de microrganismos, podendo ocorrer em tanques de arejamento, valas de oxidação, leitos percoladores ou discos biológicos.



7 **ESTABILIZAÇÃO QUÍMICA (FASE SÓLIDA)**
A estabilização microbiológica das lamas é assegurada através da adição de cal hidratada.



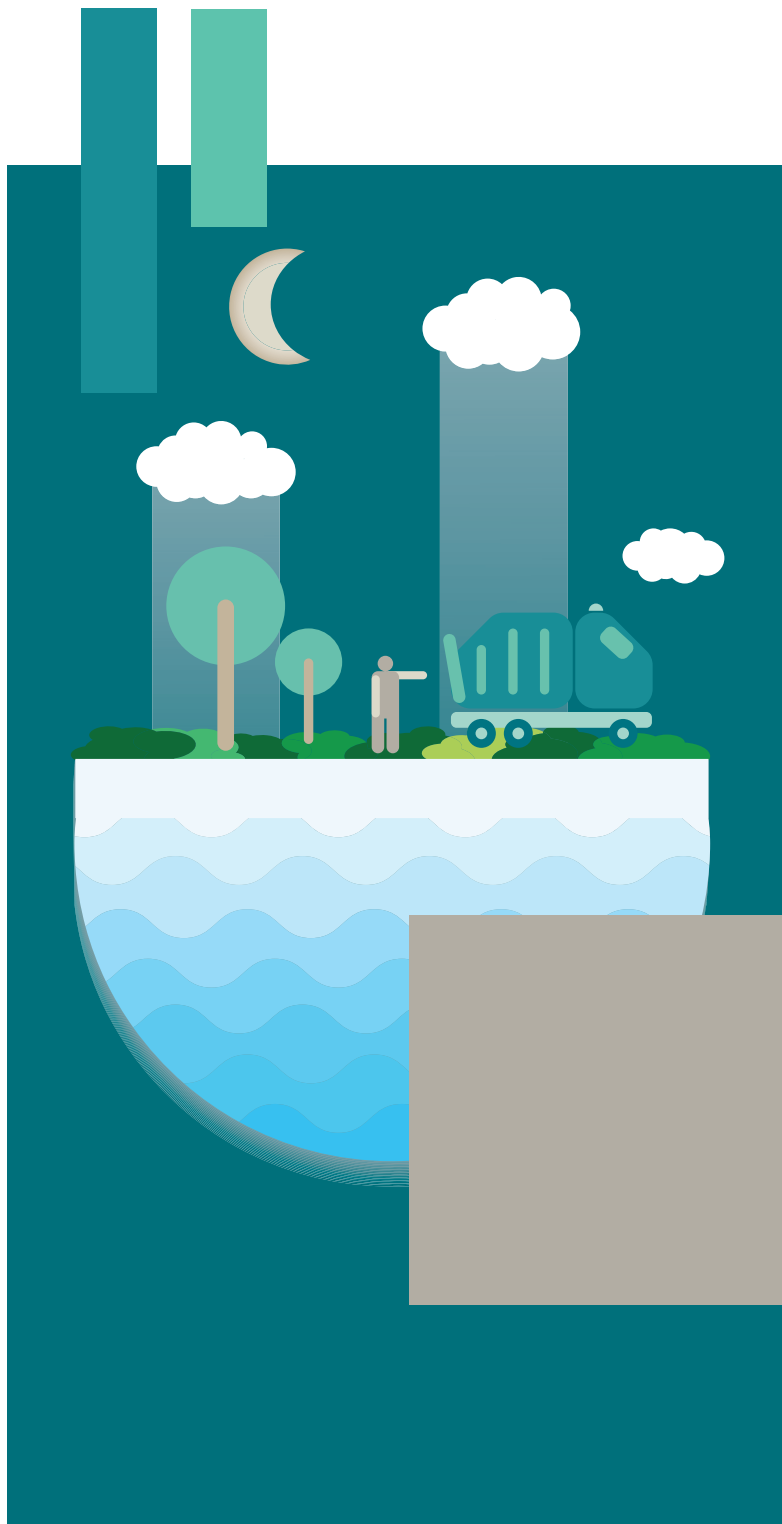
4 **TRATAMENTO SECUNDÁRIO (FASE LÍQUIDA)**
A decantação secundária permite a sedimentação das lamas biológicas e de alguma matéria em suspensão ainda presente na água residual.



8 **DESIDRATAÇÃO DE LAMAS (FASE SÓLIDA)**
Após a digestão as lamas são desidratadas com recurso a meios mecânicos ou naturais, tendo como destino final a valorização agrícola.

RESÍDUOS

INVESTIMENTOS SMAS



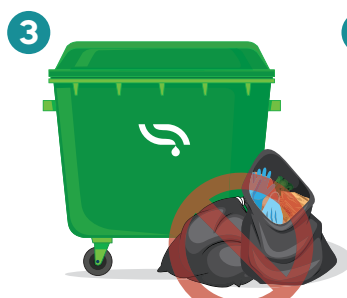
CUIDADOS COM OS RESÍDUOS



Se os resíduos estiverem contaminados não são recicláveis. Coloque-os no contentor indiferenciado



Acondicione os seus resíduos e feche os sacos antes da deposição no contentor



Nunca abandone o lixo no chão, porque potencia a propagação de doenças



Lave bem as mãos com água e sabão após qualquer tarefa relacionada com a separação e deposição de resíduos

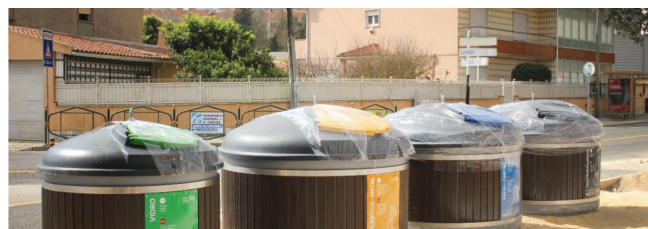


SMAS DE SINTRA DISPONIBILIZAM SACOS PARA RESÍDUOS DE CONSTRUÇÃO E DEMOLIÇÃO

Os SMAS de Sintra disponibilizam, gratuitamente, sacos com capacidade de 1m³, vulgarmente designados por Big Bag, para deposição de resíduos de construção e demolição (RCD). A requisição do saco de 1m³ deve ser efetuada através do atendimento telefónico (número gratuito 800 210 020) ou do endereço de correio eletrónico geral@smas-sintra.pt, sendo a sua recolha com RCD assegurada gratuitamente pelos SMAS de Sintra, em data, hora e local a acordar com o requerente.

NOVOS CONTENTORES EM MEM MARTINS

Estão a ser instalados novos equipamentos de recolha de resíduos urbanos em Ouessa, freguesia de Algueirão-Mem Martins, no âmbito da renovação da contentorização em curso em vários pontos do concelho, que representa um investimento global de quatro milhões de euros dos Serviços Municipalizados de Água e Saneamento de Sintra (SMAS de Sintra).



Em Mem Martins, na área abrangida pela empreitada em curso de remodelação da rede de abastecimento de água, vão ser instalados 234 equipamentos enterrados (75 indiferenciados, 53 para plástico/metalo, 53 para papel/cartão e 53 para vidro), em substituição dos contentores de superfície, divididos por 53 pontos de deposição. O investimento, ao nível de aquisição de equipamentos, ascende a 470 mil euros.

Os primeiros contentores já foram instalados na Avenida Almirante Gago Coutinho, junto à Praceta Paiva Couceiro, seguindo-se a Praceta Ivens. Após a Avenida Almirante Gago Coutinho, que contará com um total de 20 contentores enterrados, a renovação da contentorização vai prosseguir na Rua Prof. Dr. Joaquim Fontes.

Os novos equipamentos vão aumentar a capacidade de deposição, por se tratarem de equipamentos que variam entre 5 m³ (indiferenciados, plástico/metalo e papel/cartão) e 3 m³ (vidro), o que se traduz numa melhoria em termos ambientais, incluindo a diminuição de odores, assim como uma redução do impacto urbanístico e de ocupação do espaço público. Estes equipamentos apresentam ainda uma maior durabilidade e um menor investimento de manutenção.

Além de Mem Martins, a renovação de contentorização está em curso na Serra das Minas (Rio de Mouro), com a instalação de 195 equipamentos, e vai avançar, ainda este ano, nas zonas balneares e localidades adjacentes da área litoral do concelho de Sintra, num total de 174 contentores, divididos por meia centena de locais de deposição.

SMAS E O AMBIENTE

SENSIBILIZAR E CONSCIENCIALIZAR
PARA UM DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL E RESPONSÁVEL.



SMAS DE SINTRA ENTREGAM COMPOSTORES COMUNITÁRIOS EM HORTAS SOLIDÁRIAS



Os SMAS de Sintra entregaram compostores comunitários nas Hortas Solidárias da Câmara Municipal de Sintra (CMS). A entrega dos compostores decorreu nos dias 17 e 18 de março, em Rio de Mouro, Cacém, Monte Abraão e Pego Longo (Belas).



“Compostagem é Reciclar e Reutilizar – Ser Melhor pelo Ambiente!” é o novo projeto de compostagem doméstica e comunitária dos SMAS de Sintra, que tem por objetivo sensibilizar para o aproveitamento dos restos da preparação de alimentos e da manutenção dos jardins e hortas, para a produção de um fertilizante rico em nutrientes (composto agrícola).

Para concretizar este objetivo, os SMAS de Sintra vão disponibilizar gratuitamente, a munícipes e entidades, 600 compostores domésticos, com capacidade de 330 litros, e 100 compostores comunitários, com capacidade de 1.000 litros, que permitem o tratamento local dos resíduos orgânicos produzidos diariamente.

A aquisição destes equipamentos, por parte dos SMAS de Sintra, representa um investimento inicial de cerca de 50 mil euros.

Ao potenciar a valorização dos resíduos orgânicos, o projeto visa a redução do seu encaminhamento para incineração ou aterro, mas também sensibilizar a população para a necessidade de diminuir a deposição de resíduos indiferenciados.



Os compostores domésticos serão entregues a munícipes que disponham de habitações com logradouro (terraço, jardim, quintal ou horta), mediante submissão de candidatura online em www.smas-sintra.pt. Os compostores comunitários serão atribuídos a entidades e condomínios. Em ambos os casos, os SMAS de Sintra vão promover workshops de compostagem e agricultura biológica, em data e local a designar.

No início de 2020, os SMAS de Sintra já tinham promovido, em conjunto com Tratalixo (empresa intermunicipal de Sintra, Cascais, Oeiras e Mafra), o projeto de compostagem “Faça mais, para fazermos melhor”, atribuindo gratuitamente 300 compostores domésticos.

WEBINAR SOBRE OBRAS E INVESTIMENTOS SMAS

“Obras & Investimentos no sistema de abastecimento de água” foi o tema escolhido para o segundo webinar “SMAS de Sintra 75 anos”, que assinalou por antecipação, no passado dia 19 de março, o Dia Mundial da Água (22 de março). Uma temática com uma importância crescente em resultado do vultuoso investimento na melhoria do sistema de distribuição de água, que tem contribuído para que os SMAS de Sintra continuem na linha da frente da poupança de água, tendo registado, em 2020, um valor de água não faturada de 18,4%, o mais baixo de sempre.

Após o enquadramento do tema por parte do Diretor Delegado, Carlos Vieira, o evento online contou com as intervenções do Chefe da Divisão de Projetos, António Carlota; do Chefe da Divisão de Águas de Abastecimento, Simão Martins; do Diretor do Departamento Comercial, Carlos Nunes; e da Chefe de Divisão de Laboratório, Andreia Pires.

António Carlota destacou o montante do investimento em curso no sistema de abastecimento de água, que ascendeu a 13,3 milhões de euros nos últimos seis anos, a que se somam os 9,3 milhões de obras a decorrerem no terreno. Para os próximos anos, os investimentos programados, que foram inseridos na proposta do município para o Plano de Recuperação e Resiliência, totalizam cerca de 40 milhões de euros.

Com um volume médio diário de água de 70 mil m³/dia, para um universo de mais de 190 mil clientes, os SMAS de Sintra desenvolvem também uma ampla atividade de manutenção e conservação da rede de água, por administração direta, que foi apresentada por Simão Martins. Nesta área, a reparação de condutas/ramais e a construção de ramais são as atividades que ocupam mais recursos.

Para além de obras, os SMAS de Sintra estão a investir na renovação do parque de contadores, como elencou Carlos Nunes, que refletiu ainda sobre soluções inovadoras de medição do consumo de água, como a telemetria, um processo tecnológico que permite recolher, transmitir, processar e monitorizar dados produzidos a longa distância.

A qualidade da água distribuída pelos SMAS é garantida pelo Laboratório, criado em 1985, e que foi alargando as suas atribuições ao controlo de qualidade e análise dos parâmetros físico-químicos, sendo acreditado, atualmente, para 63 métodos analíticos. Entre a missão do Laboratório dos SMAS, realçou Andreia Pires, está a concretização do Programa de Controlo de Qualidade da Água, submetido anualmente à aprovação da ERSAR (Entidade Reguladora dos Serviços de Águas e Resíduos).

O próximo webinar “SMAS de Sintra 75 anos” está agendado para o dia 5 de maio, entre as 15h00 e as 17h00, e vai abordar “O investimento na expansão da rede de saneamento”. Também a 17 de maio, Dia Internacional da Reciclagem, “Resíduos e Boas Práticas” é o tema de um evento online que será promovido pelos SMAS e Câmara de Sintra.



ONDE DEITAR FORA? MEDICAMENTOS E SUAS EMBALAGENS

Farmácia Ouressa
Rua Francisco Sá Carneiro Lt F 15 Lj B
2725-317 MEM MARTINS

Farmácia Fidalgo
Rua Ribeiro dos Reis, Casal de São José 17, Lj 1,2,3
2725-175 MEM MARTINS

Farmácia Dumas Brousse - Mem Martins
Rua Dr. Joaquim Fontes Nº 26, 2725-341 MEM MARTINS

Farmácia Medeiros
Estrada Mem Martins 173-B, 2725-389 MEM MARTINS

Farmácia Almargem
Rua Dr. Coutinho Pais 167 B, 2725-694 MEM MARTINS

Farmácia Química
Estrada de Mem Martins 285, 2725-392 MEM MARTINS

Farmácia Rodrigues Rato
Rua dos Morés 1, 2725-098 MEM MARTINS

Farmácia Cristina
Avenida Vitorino Nemésio 14-A, 2725-471 MEM MARTINS

Farmácia Silveira Mem Martins
Estrada de Mem Martins 2 Lisboa 2725-109 MEM MARTINS

Farmácia Marrazes
Largo Afonso de Albuquerque 24, 2710-519 SINTRA

Farmácia Tapada das Mercês
Av. Embaixador Aristides Sousa Mendes 9 Lj. D,
2725-538 MEM MARTINS

Farmácia Tereza Garcia
Praça D. Afonso V 3-A
2710-521 SINTRA

RECREIO PARA TODAS AS IDADES



VAMOS COLORIR UMA FLOR?

O objetivo é fazer com que uma flor branca fique com as pétalas coloridas adicionando apenas, corante à água. A partir desta simples experiência podemos ter em casa as flores da cor que mais gostamos além de também conseguirmos verificar a condução da seiva nas plantas.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Flor branca ou de cor clara (aconselho a rosa branca e quanto mais grosso for o caule, melhor o resultado)
- Água
- Copo / frasco de vidro (para colocar a água e a flor)
- Corante alimentar de cor (azul, roxa, preta, vermelha, amarela), pode ser líquido ou em pó;
- Tesoura sem ponta.

COMO FAZER:

- Coloque aproximadamente 3 dedos de água no copo / frasco e coloca o corante, de forma que a água fique bem corada.
- De seguida, corte um pequeno pedaço do fim do caule da flor de maneira inclinada, para evitar assim que alguma bolha de ar fique nos vasos condutores e atrapalhe a condução da água.
- Coloque a flor na água com o corante.
- Deixe repousar pelo menos, durante 24 horas.
- Após algumas horas irá perceber que as bordas das pétalas começam a ficar coloridas, mas o resultado ficará bem mais visível após 24 horas, como mostram a imagem.

Abril						
Dom	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DIAS FESTIVOS

- 2 - Sexta-feira Santa (Feriado)
- 4 - Páscoa (Feriado)
- 7 - Dia Mundial da Saúde
- 22 - Dia Mundial da Terra
- 23 - Dia Mundial do Livro
- 25 - Dia da Liberdade (Feriado)
- 28 - Dia Nacional da Prevenção e Segurança no Trabalho




RECEITA DE ÁGUA AROMATIZADA COM LARANJA, LIMÃO, LIMA E MEL

BEBA ÁGUA, PELA SUA SAÚDE!

- Lave a laranja e corte a casca em pequenas tiras (retirando a parte branca) e coloque num jarro.
- Lave o limão e a lima cortando em rodela finas.
- Esprema uma laranja.
- Misture um pouco de mel ou açúcar mascavado e junte o sumo da laranja.
- Adicione água fresca e sirva.

 **Atendimento Comercial**
800 202 107 | 9h00 - 17:30

 **Leituras**
800 505 555 | 24 horas

 **Resíduos Urbanos**
800 210 020 | 24 horas

 **Avarias**
800 204 781 | 24 horas

 **Geral**
219 119 000 | 24 horas

 geral@smas-sintra.pt

 www.smas-sintra.pt

 twitter.com/smassintra

 facebook.com/smasdesintra