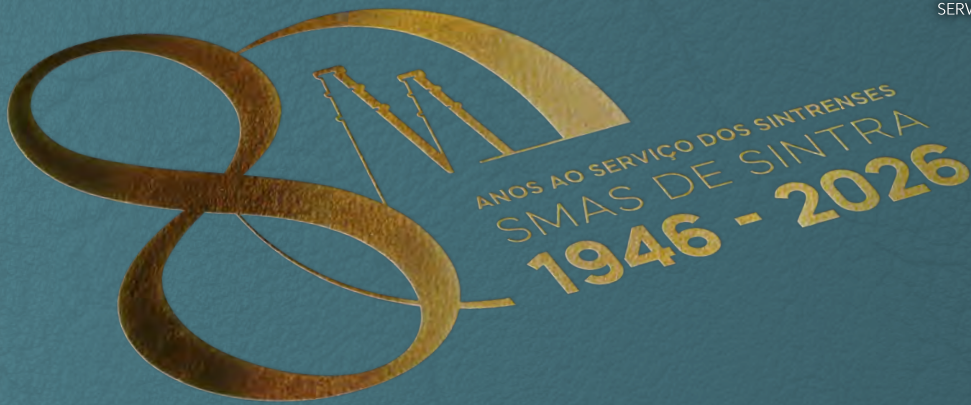


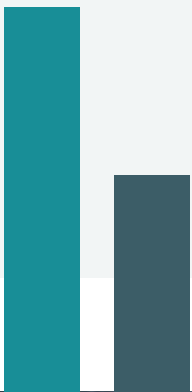


SMAS SINTRA
SERVIÇOS MUNICIPALIZADOS DE SINTRA

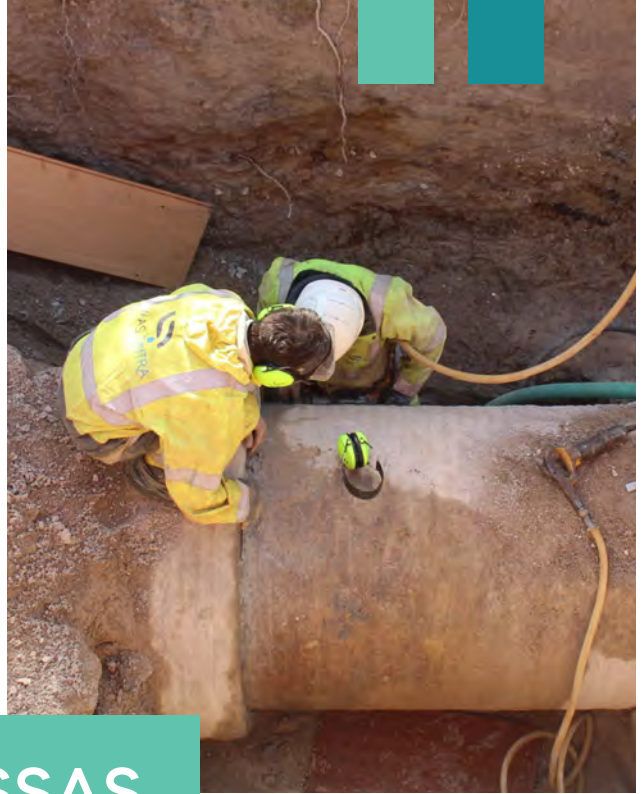


Em 2026, os SMAS de Sintra assinalam 80 anos de atividade, ao serviço dos Sintrenses, coincidindo com o início de um novo ciclo estratégico.

O orçamento para 2026 ascende a 105,7 milhões de euros, refletindo uma aposta clara na modernização, eficiência e sustentabilidade. Entre 2026 e 2030, o Plano Plurianual de Investimentos totaliza 72,5 milhões de euros, destinado às áreas do abastecimento de água, saneamento e recolha de resíduos urbanos. As prioridades incluem a redução das perdas de água, atualmente em cerca de 18%, a expansão da rede de saneamento, a melhoria e construção de novas infraestruturas de tratamento e o reforço da eficiência do sistema de recolha de resíduos e o compromisso com a sensibilização ambiental junto da comunidade.



FOLHA
INFORMATIVA



AS NOSSAS EQUIPAS





PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE SINTRA REUNIU COM OS PROFISSIONAIS DOS SMAS DE SINTRA

Marco Almeida, presidente da Câmara Municipal de Sintra, reuniu no dia 7 de janeiro com os profissionais dos SMAS de Sintra, num encontro que visou apresentar a missão, os valores e os objetivos do Município de Sintra para o novo mandato.



Acompanhado pelos membros do Conselho de Administração dos SMAS de Sintra, Rui Caetano (presidente), Paulo Gomes e Rui Covas Simões (vogais), o presidente da Câmara aproveitou a ocasião para auscultar as preocupações e recolher as sugestões e contributos dos profissionais dos SMAS de Sintra, à semelhança do que sucedeu com os restantes serviços do Universo Municipal. Assumindo-se como um encontro de partilha e de diálogo, esta reunião procurou traçar caminhos para a melhoria da prestação do serviço público essencial que compete a estes serviços municipalizados, nas suas três áreas de atuação: abastecimento de água, saneamento e recolha de resíduos.

MARCO ALMEIDA ACOMPANHOU NO TERRENO A RECOLHA NOTURNA DE RESÍDUOS EM SINTRA

O presidente da Câmara Municipal de Sintra, acompanhou de perto o trabalho das equipas de recolha de resíduos dos SMAS de Sintra, numa visita realizada durante o período noturno.



Esta ação permitiu observar, no terreno, os desafios diários enfrentados por estes profissionais, bem como o profissionalismo e sentido de responsabilidade com que desempenham as suas funções.

Além disso, constituiu uma oportunidade para reconhecer o contributo de quem assegura serviços essenciais à população sintrense, identificar necessidades operacionais e reforçar a melhoria contínua do serviço prestado.



BOAS PRÁTICAS DE GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS CONCILIAÇÃO ENTRE A VIDA PESSOAL, FAMILIAR E PROFISSIONAL

O Projeto de Conciliação entre a Vida Pessoal, Familiar e Profissional identificou e catalogou um conjunto de medidas e benefícios, existentes nos SMAS de Sintra, que visam conciliar a vida pessoal/familiar com a vida profissional.

Para dar a conhecer estas medidas e benefícios, que promovem o equilíbrio e a valorização pessoal e profissional de cada trabalhador, foi disponibilizado um catálogo das Boas Práticas para Conciliação da vida profissional, familiar e pessoal.

Vamos procurar o equilíbrio dos diversos planos da vida

Algumas medidas e benefícios identificadas no Catálogo das Boas Práticas para Conciliação da vida profissional, familiar e pessoal:

- Parentalidade e família (Gravidez, Filhos e Familiares);
- Serviços de saúde, bem-estar e apoio social;
- Benefícios para doença, deficiência ou doença crónica;
- Flexibilidade para trabalhadores/estudantes e cuidadores informais;
- Horários flexíveis, teletrabalho e férias alargadas;
- Formação e progressão;
- Outros apoios e protocolos exclusivos.

[Catálogo das Boas Práticas](#)

MANUAL DE ACOLHIMENTO

O Manual de Acolhimento é um documento estratégico de boas práticas de Gestão de Recursos Humanos. Este documento visa facilitar a integração e o percurso profissional dos novos trabalhadores

Neste documento encontra-se a informação relativa à estrutura, à organização e funcionamento dos SMAS de Sintra, os seus principais direitos e deveres, bem como a informação considerada mais relevante para o seu dia a dia profissional.

Saiba mais em: [Manual de Acolhimento](#)



INVESTIMENTOS

SMAS DE SINTRA AVANÇAM COM EMPREITADA DE REABILITAÇÃO DO RESERVATÓRIO DOS GÊMEOS

Os SMAS de Sintra estão a realizar a reabilitação do Reservatório dos Gêmeos, em Monte Abraão, num investimento de cerca de 498 mil euros e com um prazo de execução de 14 meses. A intervenção incide na recuperação dos revestimentos, na reparação e substituição de tubagens, na remodelação do sistema de bombagem e das instalações elétricas, visando corrigir diversas patologias identificadas.




O reservatório é constituído por duas células semienterradas, com capacidade de 1.000 m³ cada, apresentando problemas ao nível dos revestimentos interiores, tubagens e ruído, que afeta a área envolvente. A empreitada inclui trabalhos de impermeabilização interna e externa, drenagem das coberturas, ventilação, vedação exterior, bem como a modernização dos equipamentos hidráulicos, elétricos e de segurança.



Esta obra integra a estratégia de melhoria do sistema de abastecimento de água do concelho de Sintra, que abrange 51 reservatórios e 35 estações de bombagem, dando continuidade a outras intervenções já concluídas no município. Após intervenções em instalações como o Reservatório das Mercês Elevado, no Reservatório Apoiado, Estação Elevatória e Reservatório Elevado das Pedras da Granja e no Reservatório da Amoreira, foi recentemente concluída a remodelação da câmara de manobras do Reservatório da Rinchoa, num investimento de 630 mil euros.






EMPREITADA DE REMODELAÇÃO DAS REDES DE SANEAMENTO DO BAIRRO DA XETARIA (BELAS) ESTÁ CONCLUÍDA

A intervenção, entretanto, concluída, integrou a remodelação da rede de drenagem de águas pluviais e a requalificação da rede de águas residuais domésticas ao longo da Rua Catarina Eufémia. Esta última revelou-se necessária uma vez que os coletores existentes eram em grés, apresentando maiores riscos de avarias e problemas de funcionamento. Os trabalhos abrangeram a instalação de novos sumidouros para o escoamento das águas pluviais, bem como a execução e remodelação dos ramais domiciliários, assegurando melhores condições de serviço e fiabilidade da rede.



Em simultâneo, os SMAS de Sintra procederam à substituição dos equipamentos de recolha de resíduos urbanos, com a instalação de contentores enterrados em dois pontos de deposição localizados na Avenida de Portugal e na Rua da Alemanha. No âmbito da drenagem de águas pluviais, os coletores foram executados em tubagem de Ferro Fundido Dúctil, com diâmetros entre 300 e 800 mm, garantindo maior resistência e durabilidade. Já os coletores domésticos passaram a utilizar tubagem em PVC, com diâmetro mínimo de 250 mm.



REQUALIFICAÇÃO DAS RUAS CAMPOS MONTEIRO E MANUEL RIBEIRO (MERCÊS) CONCLUÍDAS

Foram concluídos os trabalhos de requalificação da Rua Campos Monteiro e da Rua Manuel Ribeiro, nas Mercês, numa empreitada conjunta da Câmara Municipal de Sintra e dos SMAS de Sintra, que representou um investimento global de cerca de 728 mil euros. A intervenção teve início em julho de 2024 e incluiu obras da responsabilidade dos SMAS de Sintra, nas áreas do abastecimento de água, saneamento e recolha de resíduos, num montante aproximado de 206 mil euros.



Previamente à requalificação do espaço público, procedeu-se à remodelação da rede de abastecimento de água, com substituição de tubagens sujeitas a roturas frequentes, à renovação da rede de saneamento e à instalação de contentorização enterrada para resíduos urbanos. A empreitada contemplou o reperfilamento da Rua Campos Monteiro, a implementação de sentido único, o ordenamento do estacionamento, a melhoria da segurança pedonal, a renovação da drenagem, a plantação de arborização e a continuidade da ciclovia. Na Rua Manuel Ribeiro foram criados lugares de estacionamento e realizada intervenção de arquitetura paisagística.



SMAS DE SINTRA REFORÇAM MEIOS OPERACIONAIS COM AQUISIÇÃO DE RETROESCAVADORA

Os SMAS de Sintra reforçaram a sua capacidade operacional com a aquisição de uma nova máquina retroescavadora, num investimento de cerca de 110 mil euros. Este equipamento é fundamental para a realização de intervenções de manutenção, reparação e construção nas áreas do abastecimento de água, saneamento e instalação de contentorização de resíduos.

Tendo em conta que a frota existente necessita de manutenção contínua e, em alguns casos, de substituição, a aquisição desta máquina proporcionará maior eficiência operacional, fiabilidade e melhores condições de conforto e segurança para o maquinista.



O novo equipamento permite a abertura de valas e a movimentação de terras em reparações de condutas de água e coletores de águas residuais, bem como em trabalhos de remodelação de redes, instalação de equipamentos de deposição de resíduos e outras operações que impliquem escavação.

Totalmente adaptada às necessidades no terreno, a máquina está equipada com lança extensível, balde frontal multifunções e proteção em borracha nas sapatas, garantindo a preservação do pavimento. A possibilidade de circular na via pública confere autonomia e rapidez de deslocação. Esta aquisição contribui para melhorar a capacidade de resposta dos SMAS de Sintra e a qualidade do serviço público prestado à população.

REFORÇO DA MONITORIZAÇÃO DA REDE DE ABASTECIMENTO DE ÁGUA

Os SMAS de Sintra concluíram a criação de mais oito Zonas de Medição e Controlo (ZMC), reforçando a monitorização da rede de abastecimento de água e a deteção ativa de fugas. Este investimento, no valor de 300 mil euros, insere-se na estratégia de redução da água não faturada e abrangeu várias localidades do concelho, incluindo Asfamiliar, Ral/Terrugem, Cotão/São Marcos e Serra da Silveira. Procederam também à remodelação de um medidor de caudal na Beloura. Está igualmente prevista a instalação de sete novas Válvulas Redutoras de Pressão (VRP) e a remodelação de oito equipamentos existentes, num investimento de 720 mil euros, com um prazo de execução de 540 dias.



Estas intervenções visam regular as pressões na rede, reduzir ruturas e minimizar o desperdício de água, sendo complementadas com a instalação de medidores de caudal ultrassónicos.

Paralelamente, os SMAS de Sintra continuam a investir na requalificação de condutas, ramais e reservatórios, assegurando a sustentabilidade de um sistema de distribuição com cerca de 1.900 km de rede. Estas ações contribuem para uma gestão mais eficiente da água e para a melhoria da qualidade do serviço prestado à população.

OBRAS NA ESCADARIA DA RUA DO ALECRIM (RINCHOA) CONCLUÍDAS

Estão concluídas as obras de remodelação dos coletores de drenagem de águas residuais domésticas e pluviais na escadaria da Rua do Alecrim, na Rinchoa, freguesia de Rio de Mouro, numa empreitada conjunta da Câmara Municipal de Sintra e dos SMAS de Sintra, com um investimento global de 355 mil euros. A intervenção incluiu a instalação de novos coletores e a reconstrução de um troço de escadas, que se encontrava em avançado estado de degradação, resolvendo problemas estruturais causados pelo colapso de tubagens antigas e permitindo repor condições de segurança para a circulação pedonal.



A escadaria, que havia sido parcialmente interdita no final de 2023, foi reaberta, restabelecendo a ligação pedonal à Calçada da Rinchoa e melhorando o acesso à zona envolvente da estação ferroviária de Rio de Mouro, com benefícios claros para a mobilidade.

REABILITAÇÃO DA CONDUTA DE DN600 NA TAPADA DAS MERCÊS

OS SMAS de Sintra concluíram recentemente os trabalhos de reparação da conduta distribuidora DN600 em ferro fundido dúctil, localizada na Tapada das Mercês, resolvendo uma rutura de difícil deteção. Para identificar com precisão o local da fuga, foi utilizado um método inovador e não invasivo de deteção de fugas, que consistiu na introdução de uma esfera equipada com sensores acústicos no interior da conduta.



Durante o seu percurso de 1.311 metros, entre o ponto de inserção e o de extração, a esfera recolheu dados acústicos que permitiram localizar com exatidão a zona da rutura. Este sistema, designado Nautilus V2 e desenvolvido pela empresa Aganova, utiliza tecnologia de Inteligência Artificial para processar a informação recolhida, possibilitando a deteção de fugas, bolsas de ar e outras anomalias, sem necessidade de interromper o abastecimento de água.

O método aplicado permitiu, finalmente, localizar a fuga e efetuar a sua reparação pelas equipas operacionais dos SMAS de Sintra. Esta intervenção representa mais um contributo para a redução da água não faturada, um dos eixos estratégicos da atuação dos SMAS de Sintra, que tem vindo a registar uma diminuição significativa ao longo da última década, reforçando a fiabilidade do sistema de abastecimento de água.

OBRAS POR ADMINISTRAÇÃO DIRETA

INSTALAÇÃO DE VÁLVULA ALTIMÉTRICA – RESERVATÓRIO DE MIRA SINTRA

Com apoio da DAL decorreram os trabalhos de instalação da válvula altimétrica junto ao Reservatório de Mira Sintra e da caixa de alojamento. A ligação à rede adutora e a entrada em funcionamento da válvula, permite controlar o nível de água do reservatório.



REPARAÇÃO DE COLETOR DOMÉSTICO EM ALMOÇAGEME

Na sequência de escorrências de águas residuais na Av. Dr. Brandão de Vasconcelos, em Almoçageme, identificou-se uma anomalia no coletor doméstico, causada por reparação inadequada de um operador do subsolo. A intervenção decorreu em horário noturno, com corte total de trânsito, tendo sido substituído 1 metro de tubagem em PVC de 200 mm.

DESOBSTRUÇÃO DO COLETOR DOMÉSTICO E REPARAÇÃO DE CAIXAS DE VISITA EM QUELUZ

Na sequência de descargas de águas residuais numa linha de água em Queluz, foi identificada uma obstrução no coletor doméstico, causada por danos estruturais e pela presença de entulho nas caixas de visita. Após intervenção de limpeza manual e desobstrução com recurso a viaturas, foi restabelecido o funcionamento normal do sistema. As caixas de visita foram posteriormente reparadas com substituição de elementos em betão, recorrendo a retroescavadora.



SMAS E O AMBIENTE



ECOCENTROS MÓVEIS FACILITAM A RECICLAGEM DE RESÍDUOS ESPECIAIS

Os ecocentros móveis dos SMAS de Sintra têm como objetivo melhorar a gestão de resíduos e incentivar a separação seletiva de materiais que, muitas vezes, acabam no lixo comum e são enviados para aterro, sem possibilidade de valorização.



Estes equipamentos permitem a deposição de diversos resíduos, como cápsulas de café, rolhas de cortiça, toners, tinteiros, lâmpadas, pilhas, pequenos equipamentos elétricos e eletrônicos, têxteis e óleos alimentares usados. Estão assim, preparados para receber resíduos que, muitas vezes, permanecem esquecidos em casa por falta de opções adequadas de reciclagem.



Os ecocentros móveis percorrem mensalmente as freguesias do concelho, com presença também prevista em eventos municipais, iniciativas associativas e junto a escolas e zonas de grande afluência.





SINTRA AUMENTA RECOLHA DE RESTOS ALIMENTARES DE 1.500 PARA 4.500 TONELADAS

Os SMAS de Sintra recolheram, em 2025, cerca de 4.500 toneladas de restos alimentares, triplicando o valor registado em 2024, o que evidencia o forte crescimento da separação seletiva de biorresíduos no concelho. Este resultado decorre da combinação entre a deposição através de sacos verdes, que já envolve cerca de 85 mil munícipes no setor doméstico e 450 estabelecimentos do canal Horeca, e o circuito exclusivo de recolha dedicada, que abrange aproximadamente uma centena de entidades públicas e privadas de maior dimensão.



No total, considerando restos alimentares e resíduos verdes, os SMAS de Sintra recolheram 19.930 toneladas de biorresíduos em 2025, reforçando o compromisso do município com a economia circular, a redução do envio de resíduos para aterro e a valorização ambiental.

Em 2025, a recolha por via dos sacos verdes aumentou de 536 para 3.000 toneladas, enquanto a recolha junto de grandes produtores, como empresas e escolas, subiu de 965 para 1.459 toneladas. Este crescimento foi apoiado pelo reforço da frota com a aquisição de uma viatura 100% elétrica, financiada pelo Fundo Ambiental, que permite alargar o número de entidades que integram o circuito.



CUIDAR DA ÁGUA É CUIDAR DO FUTURO

TODOS FAZEMOS PARTE DA SOLUÇÃO

A campanha “Uso Eficiente da Água”, com o mote cuidar da água é cuidar do futuro, tem como principais objetivos promover a utilização eficiente e sustentável da água.



Tome duches rápidos

Prefira duches curtos em vez de banhos e feche a torneira enquanto se ensaboa. Por cada 2 minutos no banho com a torneira aberta, são gastos mais de 40 litros de água.



Verifique fugas e perdas de água

Uma torneira a pingar de 5 em 5 segundos, durante 24 horas, gasta cerca de 30 litros de água por dia, ou seja, mais de 10.000 litros de água por ano. Controle os gastos de água através da leitura mensal do contador ou da fatura da água.



Reutilize a água de lavar os alimentos e de outras atividades

Aproveite a água fria do início do duche, da lavagem de frutas e legumes para regar as plantas, para o autoclismo ou para lavar o chão.



Poupe água ao usar os seus eletrodomésticos

Ao comprar eletrodomésticos (como máquinas de lavar roupa), escolha os que consomem menos água. Utilize os programas eco e as máquinas sempre com a carga máxima.



Feche a torneira enquanto escova os dentes ou se barbeia

Poupará entre 10 a 30 litros de água por dia.



Regue as plantas ou o jardim à noite

Regue as plantas ou o jardim ao início da manhã ou ao final do dia, para evitar desperdiçar até 30% da água por evaporação. Adeque a rega à necessidade das plantas. Não regue em excesso. Escolha plantas autóctones ou de baixa rega.



Use o autoclismo de forma responsável

Se não tiver um modelo de dupla descarga, diminua o seu nível de enchimento. Não use a sanita como caixote do lixo. Além de poder entupir os esgotos, cada descarga do autoclismo consome entre 10 e 15 litros de água. Utilize o autoclismo apenas quando necessário.



Desligue a torneira enquanto lava a loiça à mão

Se lavar a loiça à mão, uma boa forma de poupar água é encher o lava-loiça e fechar a torneira. Ligue-a apenas para retirar o excesso de espuma.



Lave o carro com balde e esponja

Se lavar o carro em casa, recorra a um balde e esponja. Não use mangueira, que pode consumir até 400 litros de água. Se optar por centros de lavagem automática, escolha os que possuem sistemas de reciclagem e reutilização de água.



Use dispositivos de poupança de água

Instale redutores de caudal em torneiras e chuveiros. Pequenas mudanças geram grandes poupanças.

O que não deve ser colocado na rede de águas residuais?



Preservativos



Pensos rápidos



Pensos higiénicos



Medicamentos



Óleo alimentar usado



Restos de comida



Tampões



Cabelos



Beatas



Cotonetes



Lentes de contacto



Toalhitas

Porque não se devem depositar este tipo de resíduos na rede de águas residuais?

Após o uso da água nas atividades diárias — como lavar, cozinhar ou tomar banho —, esta torna-se água residual e é encaminhada para a rede de saneamento, sendo depois tratada numa Estação de Tratamento de Águas Residuais (ETAR), de modo a poder ser devolvida ao meio natural com qualidade ambiental adequada. A presença de resíduos indevidos compromete este processo.

Não deite tudo pelo cano abaixo!

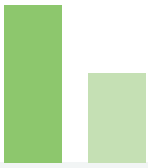
O problema dos resíduos indevidos como óleos, cabelos, cotonetes, toalhitas, preservativos, beatas, pensos higiénicos, fraldas, entre outros:

- > Entopem canalizações;
- > Dificultam o tratamento nas ETAR e podem danificar equipamentos;
- > Aumentam custos e reduzem a eficiência;
- > Libertam químicos e microplásticos que não são totalmente eliminados.

Impactos no ambiente e na saúde

- > Contaminam rios e oceanos, prejudicando ecossistemas aquáticos;
- > Afetam a saúde humana, pela bioacumulação de microplásticos na cadeia alimentar;
- > Comprometem a reutilização da água, como na rega ou outros usos não potáveis.

Contribua para proteger a água, a natureza e a saúde de todos.



“SINTRA MÁGICA” CONFERIU DESTAQUE AO AMBIENTE, COM O APOIO DOS SMAS

No evento "Sintra Mágica", que decorreu no Terreiro do Palácio Nacional de Sintra, os SMAS de Sintra deram especial destaque ao Ambiente.

De 1 a 6 de dezembro, os SMAS de Sintra dinamizaram um conjunto de atividades de sensibilização sobre as suas áreas de atuação: água, saneamento e resíduos.



O arranque oficial do evento “Sintra Mágica – Era uma vez um Natal mágico”, ficou marcado pelo acender simultâneo das luzes do Palácio Nacional de Sintra, Palácio da Pena, Palácio de Queluz e Quinta da Regaleira, criando uma ligação luminosa entre quatro monumentos emblemáticos de Sintra, com o momento a contar ainda com a atuação dos SHOUT! primeiro grupo Gospel português.

Após o acender das luzes, que contou com a presença dos presidentes da Câmara de Sintra, Marco Almeida, e da Parques de Sintra, João Sousa Rego, o público foi convidado a assistir a um espetáculo de vídeo mapping projetado sobre a fachada do Palácio da Vila.

Ao longo da semana, para a comunidade educativa, decorreram os jogos "Viver a Água" e "SMAS e o Ambiente", e "A Casinha dos Duendes" sobre energia elétrica. Um dos destaques foi a Palhaça Patanisca, que fez pinturas faciais com mensagens sobre ambiente.



O evento, uma organização conjunta da Câmara Municipal de Sintra, Parques de Sintra-Monte da Lua e Fundação Cultur-sintra, contou ainda com um carrossel, árvore de Natal e atividades temáticas em vários locais da Vila, como o Palácio Nacional da Pena e de Queluz.





CADA GARRAFA CONTA

TODOS FAZEMOS PARTE DA SOLUÇÃO

FECHE O CICLO DO VIDRO



BENEFÍCIOS DA RECICLAGEM DE VIDRO:

INFINITAMENTE RECICLÁVEL



ECONOMIA DE RECURSOS



ECONOMIA DE ENERGIA



MENOS EMISSÕES DE CO2



REDUÇÃO DE RESÍDUOS



SUSTENTABILIDADE



REGRAS DE SEPARAÇÃO DO VIDRO

✓ GARRAFAS, FRASCOS E BOIÕES



O vidro é infinitamente reciclável, podendo ser reutilizado sem perder as suas características físicas e químicas.



✗ LOIÇAS E CERÂMICAS, VIDRO PLANO E JANELAS, CRISTAIS E ESPELHOS, LÂMPADAS E FRASCOS DE MEDICAMENTOS



A matéria-prima destes objetos é diferente da usada no vidro de embalagem, não podendo ser reciclada da mesma forma.

A mistura desses resíduos no ecoponto verde contamina e inviabiliza a reciclagem das outras embalagens de vidro.

SINTRA REFORÇA FISCALIZAÇÃO CONTRA AS DEPOSIÇÕES ILEGAIS DE RESÍDUOS

Os SMAS de Sintra vão reforçar a fiscalização contra as deposições ilegais de resíduos urbanos no espaço público, em articulação com a Polícia Municipal de Sintra e em colaboração com as juntas de freguesia. Nas últimas semanas realizaram-se ações conjuntas em várias zonas do concelho, nomeadamente em Algueirão - Mem-Martins, na União das Freguesias de Sintra e na União das Freguesias de Cacém e São Marcos, com o objetivo de prevenir, identificar e sancionar comportamentos prejudiciais ao ambiente urbano. A mais recente ação decorreu na freguesia de Algueirão-Mem Martins, onde foram identificadas deposições ilegais de resíduos volumosos, resíduos de construção e demolição e resíduos seletivos colocados de forma desordenada junto da contentorização.



Estas práticas comprometem a qualidade de vida e a saúde pública e são puníveis com coimas entre 250 e 22.000 euros. Os SMAS de Sintra recordam que a recolha de “monos”, resíduos verdes e determinados RCD é gratuita, mediante agendamento, apelando à colaboração dos munícipes para um concelho mais limpo e sustentável.

FAÇA VOCÊ MESMO

JOGO DA PEGADA ECOLÓGICA EM FAMÍLIA

Pequenos gestos todos os dias fazem uma grande diferença no ambiente.

O **Jogo da Pegada Ecológica** é uma atividade simples e divertida que ajuda toda a família a adotar hábitos mais sustentáveis, especialmente no uso eficiente da água e na redução de resíduos e poupança de energia.

O que é?

Um desafio semanal ou mensal em que cada membro da família cumpre **ações ecológicas** e soma pontos. No final, todos ganham: **o ambiente agradece!**

Como fazer (passo a passo)

1 Prepare o jogo

Use uma folha de papel, cartolina e crie um quadro com os desafios.

- Tomar duchas até 5 minutos
- Fechar a torneira ao lavar os dentes
- Reutilizar água (ex.: lavar legumes, água da chuva)
- Separar corretamente os resíduos (ex.: plástico/metal, papel, vidro)
- Separar corretamente os resíduos orgânicos (ex.: cascas de frutas, legumes, restos de alimentos)
- Nunca deitar óleo no ralo (colocar numa garrafa de plástico e colocar no oleão)
- Desligar aparelhos em standby (TV, carregadores, micro-ondas).
- Apagar luzes ao sair de um ambiente.

Crie colunas com o nome de cada participante.

2 Atribua pontos

Cada desafio cumprido vale 1 ponto por dia.

3 Faça o balanço

No final da semana/mês, contem os pontos.

Celebrem o desafio com uma atividade sustentável (passeio na natureza, piquenique, plantar uma árvore).

Sabia que...

Pequenas mudanças diárias em casa podem reduzir significativamente a **pegada ecológica** e ajudar a preservar os recursos hídricos do concelho de Sintra.





MUSEU
DA ÁGUA
E RESÍDUOS

FINS DE SEMANA FEVEREIRO



Atividade


CICLO URBANO DA ÁGUA


*Puzzle gigante sobre o Ciclo Urbano da Água
Desde a captação até à sua devolução*

Sessões: 11h00 e 15h30

Horário de Funcionamento:

*Terça-Feira a Domingo 10h00 às 13h00 / 14h00 às 18h00
Encerra às segundas-feiras e feriados*

 Rua Carlos de Oliveira Carvalho, nº 19
Ribeira de Sintra | 2710-540 Sintra
N 38° 48' 8.3" | W 9° 23' 42.4"

 Telefone: (+351) 219 247 730

FEVEREIRO

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

17 - Carnaval

26 a 28 - Festival do Chocolate - Aqualva

MARÇO

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	31				

1 - Festival do Chocolate - Aqualva

1 - Corrida Fim da Europa

2 a 6 - VI Mostra de Oferta Formativa do Concelho de Sintra

11 - Dia Mundial da Canalização

21 - Dia Mundial da Árvore

22 - Dia Mundial da Água

30 - Dia Internacional do Lixo Zero

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

 **Leituras**
800 505 555 | 24 horas

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

 **Avárias**
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