



Tema: Pegada Hídrica - O impacto da produção de bens no consumo de água e como podemos fazer escolhas mais conscientes

O consumo traz felicidade? Ideias para escolhas mais sustentáveis em defesa da preservação da água

O consumo crescente associado à moda rápida (*fast-fashion*) e às compras online, especialmente entre os jovens, contribui para uma maior pegada hídrica global, tornando-se um problema relevante no contexto atual de escassez de recursos naturais. Para compreender este impacto e refletir sobre alternativas, entrevistámos um biólogo que conhecemos na nossa escola, no âmbito de uma atividade sobre o impacto das alterações climáticas nos oceanos.

Alunas(A): *Pode explicar como a produção de roupas e bijuteria consome tanta água?*

Biólogo (B): *Na roupa, há três fases com elevado consumo de água: produção da matéria-prima, processos industriais e lavagens. Tomemos como exemplo o algodão.*

Muitas plantações estão em regiões áridas, exigindo rega contínua. Em climas temperados, 1 kg de fibra de algodão requer 7 a 10 mil litros de água; em climas secos, esse valor pode chegar a 20 mil litros, uma vez que as perdas naturais de água são muito frequentes. A fiação, o tingimento e as lavagens, todas exigem volumes consideráveis de água. Roupas claras, como calças de ganga claras, passam por ainda mais processos de lavagem antes de estarem prontas. No caso das bijuterias, a extração de metais e a galvanização também consomem muita água, envolvendo banhos químicos e lavagens repetidas.

A: *Na sua opinião, os consumidores têm consciência desse consumo de água?*

B: *A minha experiência profissional permite-me estar, frequentemente, em contacto com alunos, e, normalmente, os jovens ficam surpreendidos porque não fazem ideia do enorme gasto de água. Muitos imaginam que os produtos baratos têm baixo impacto ambiental, mas a realidade é muito diferente.*

A: *Que alternativas ou mudanças práticas recomendaria para reduzir a pegada hídrica associada à moda rápida (fast-fashion) e ao consumo online?*

B: *Optar por produtos orgânicos é um ótimo começo. A plantação de algodão orgânico é muito mais sustentável porque a forma de irrigação que usa é natural - a chuva. Os produtores escolhem períodos do ano mais chuvosos, e recorrem a solos mais permeáveis, podendo reduzir em 90% a utilização de irrigação artificial. Há ainda outros produtos que necessitam de menos água para serem produzidos que são o linho e o cânhamo. Além disso, o consumo consciente é essencial: comprar apenas o necessário envia um sinal à indústria de que os produtos sustentáveis são preferidos. As roupas de segunda mão são outra excelente opção, sendo acessíveis e sustentáveis.*

Com esta entrevista fica claro que o consumo desenfreado impacta fortemente os recursos hídricos. Cada decisão de compra consciente — optar por materiais orgânicos, reduzir o consumo e preferir peças de segunda mão — contribui para preservar a água e incentivar a indústria a investir em práticas mais sustentáveis. A verdadeira felicidade pode vir, não do consumo descontrolado, mas de escolhas responsáveis que beneficiem o meio ambiente.

Fonte:

Entrevista realizada pelas alunas ao Dr. Hugo Anselmo, biólogo da Equipa EDUcar, departamento Educacional do Zoomarine. Para além da licenciatura em Biologia (Universidade de Aveiro), tem mestrado em Ecologia e Ambiente (Faculdade de Ciências da Universidade do Porto). A entrevista foi realizada via Zoom, na Escola E.B. 2,3 Professor José Buisel. Portimão. [06 mar. 2026].

Trabalho realizado por:

Alunas: Isadora Silva, n.º9; Maria Ginó, n.º12; Mariana Filipe, n.º 13; Noa Rosa, n.º17

Turma: 7.ºC

Escola E.B. 2,3 Professor José Buisel

Agrupamento de Escolas Manuel Teixeira Gomes, Portimão