

## FICHA INFORMATIVA

### O QUE É O SÓDIO

O sódio é um químico de símbolo Na, que ocorre naturalmente na água, derivando de rochas e do solo através das quais a água percola ou sobre as quais flui. É o 6.º elemento químico mais abundante na Terra, estando amplamente distribuído pelos solos, plantas, água e alimentos. As águas subterrâneas normalmente contêm maiores concentrações de sais minerais do que as águas superficiais. A intrusão salina pode contribuir com quantidades significativas de sódio na água.

### SÓDIO NA ÁGUA E SAÚDE

O sódio é um mineral essencial para as funções do organismo, sendo necessários níveis adequados de sódio para uma boa saúde.

A alimentação é a principal fonte de exposição humana diária ao sódio, principalmente na forma de cloreto de sódio (sal). A maior parte do sódio existente na nossa dieta é adicionada aos alimentos durante o processamento e preparação.

A quantidade de sal (cloreto de sódio) consumido é um fator determinante para os níveis de pressão arterial, hipertensão e risco cardiovascular em geral. A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda uma ingestão de sal inferior a 5 gramas, o que equivale aproximadamente a 2 gramas de sódio, por pessoa por dia para a prevenção de doenças cardiovasculares.

A concentração a partir da qual se pode sentir o sabor do sódio na água depende do anião associado e da temperatura. À temperatura ambiente, o valor médio para ser perceptível é de 200 mg/L Na (mg/L = miligramas por litro).

### LEGISLAÇÃO NACIONAL E INTERNACIONAL

O Decreto-Lei nº 69/2023, de 21 de agosto, respeitante à qualidade da água para consumo humano, estabelece o valor máximo de 200 mg/L Na.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) os níveis de sódio encontrados na água destinada ao consumo humano não carecem de preocupação, não tendo definido um valor máximo para a água potável, em termos de saúde. O valor máximo recomendado (200 mg/L Na) é apenas por uma questão organolética e respetiva aceitação da água pelo consumidor.

As concentrações de sódio na água distribuída pela EPAL cumprem os valores paramétricos exigidos por lei e não representam riscos para a saúde pública. Os níveis de sódio na água distribuída pela EPAL apresentam um valor médio de cerca 25 mg/L.

Daqui pode-se concluir que a água da EPAL é baixa em sódio, estando também relacionado com o facto de a água distribuída ser maioritariamente de origem superficial.





## A EPAL ORGULHA-SE DE LEVAR A SUA CASA, TODOS OS DIAS, ÁGUA DE QUALIDADE!

A qualidade da água fornecida pela EPAL é garantida pela qualidade das origens (superficial e subterrânea), pelos diversos processos de tratamento a que a água captada é submetida e também através do controlo da qualidade da água efetuado ao longo de todo o sistema de abastecimento até à torneira do Cliente.

Este controlo é efetuado através de equipamento de monitorização em contínuo instalado em pontos estratégicos do sistema de abastecimento, bem como, através de análises laboratoriais realizadas por técnicos qualificados e com recurso a tecnologia avançada.

A EPAL efetua anualmente cerca de 300 mil análises em todo o sistema de abastecimento, realizando um número de análises superior ao estipulado na legislação e controla outros parâmetros não obrigatórios, visando garantir ao máximo a qualidade da água fornecida. No âmbito do controlo da qualidade da água, as análises efetuadas nas torneiras dos consumidores da cidade de Lisboa evidenciam mais de 99% de conformidade com os requisitos legais definidos no Decreto-Lei nº 69/2023, de 21 de agosto.

Seguindo as metodologias preconizadas pela OMS e pela Associação Internacional da Água (IWA), a EPAL implementou há mais de uma década, um Plano de Segurança da Água (PSA) no seu sistema de abastecimento, baseado na identificação de eventos perigosos e avaliação de riscos em todo o sistema, desde as origens à torneira dos consumidores, permitindo assegurar a máxima proteção da água e, assim, da saúde pública.

Atualmente, a implementação de uma avaliação e gestão do risco (abrangendo toda a cadeia de abastecimento), já é um requisito legal e que as entidades gestoras de sistemas de abastecimento públicos devem cumprir.