



Escolas saudáveis—Boas para viver!

Um grupo da Universidade do Porto desenvolveu um estudo sobre a qualidade do ar na tua escola. O grupo faz parte de um projeto de investigação denominado SINPHONIE, que significa “Poluição do Ar Interior nas Escolas: Observatório para a Europa”. Os investigadores visitaram diversas salas de aulas, avaliaram os níveis de dióxido de carbono, partículas no ar e procederam a testes sobre a saúde de alguns alunos.

Os professores responderam a questionários sobre o edifício escolar e os pais/encarregados de educação sobre a sua residência e a existência de doenças na família. Em algumas salas de aulas os médicos investigadores utilizaram o espirómetro, para examinar a capacidade pulmonar dos alunos, isto é, a quantidade de ar que conseguem respirar de uma só vez e examinaram o efeito da falta de arejamento nas salas de aulas na capacidade respiratória dos alunos.

FAZER A DIFERENÇA

É importante ter limpo o ar exterior (ar ambiente) e no interior dos edifícios. O ar no interior dos edifícios escolares é limpo quando os materiais da construção foram bem escolhidos e não houver bolores e fungos nas paredes e tetos e, no dia-a-dia, os produtos de limpeza, eles mesmos, forem “limpos” de substâncias poluentes e não se usarem produtos ‘ambientadores’. O ar deve ser limpo e renovado e a temperatura nas salas de aula não deve ser muito elevada, para que os alunos possam aprender melhor, prestar mais atenção, trabalhar com maior rapidez e cometer menos erros. Um ar interior limpo ajudará a que:

- as crianças e os professores sintam menos stress e cansaço e menos dores de cabeça;
- menos crianças sofram de asma;
- menos crianças consultem o médico devido a infeções respiratórias.



Ar fresco

Salas de aulas limpas

Tintas de baixa emissão

Produtos com rótulo ecológico

Escolas saudáveis

PRINCIPAIS SUGESTÕES

A tua escola será um local mais saudável se estiver limpa e arejada. Tu e os teus amigos podem manter as salas de aulas limpas e assegurar um adequado arejamento. Se for no inverno e estiver frio, areja-as bem no intervalo.

- Um arejamento adequado reduz os níveis de dióxido de carbono no ar, o que permite pensar e estudar melhor e reduz as concentrações de poluentes no ar interior.
- A tua escola deve escolher cuidadosamente os produtos de limpeza e procurar alternativas para os pesticidas e produtos químicos de limpeza tóxicos. A tua escola pode optar por vários produtos de limpeza ecológicos disponíveis no mercado e não usar os ambientadores com perfumes 'enganadores'.
- E nas salas de pinturas e de trabalhos procura utilizar os produtos químicos (tintas, colas, vernizes) com cuidado, isso é, tem-nos abertos apenas durante o seu uso e não respires muito perto deles. Quando terminares os teus trabalhos, não deixes a cola ou as latas de tinta abertas.

UMA LUFADA DE AR FRESCO

Como é a qualidade do ar interior na tua escola? Lê as sugestões indicadas no lado esquerdo e fica a saber o que pode ser feito todos os dias para que tu e os teus amigos possam respirar ar fresco!

- Abre as janelas da sala de aula durante o intervalo.
- Abre ligeiramente várias janelas em vez de uma única por completo.
- Se o ar na sua sala de aula estiver abafado, pede ao teu professor para abrir algumas janelas durante a aula.

CONTACTOS

Instituto de Engenharia Mecânica – Pólo FEUP
Rua Dr. Roberto Frias, 404 ● 4200-465 Porto, Portugal
Telf: +351 22 557 4184
e-mail: sinphonie@fe.up.pt

www.sinphonie.eu