

## Folha de registo para Monitorização do Ruído na cantina da escola

Ano Letivo 2022/23

Os valores médios do som (expresso em Decibeis) medidos na **cantina** da escola, em diferentes datas por alunos do Clube do Ambiente.

DATA	DIA DA SEMANA	HORA	NÍVEL DE SOM MÉDIO	SEGURANÇA	
					
20/03/2023	2ªFeira	13h 15m	Médio: 91,5		x
		13h 25m	Médio: 87,3		x
21/03/2023	3ªFeira	13h 15m	Médio: 86,0		x
		13h 25m	Médio: 84,3		x
22/03/2023	4ªFeira	13h 15m	Médio: 101,6		x
		13h 25m	Médio: 117,1		x
27/03/2023	2ªFeira	13h 15m	Médio: 98,3		x
		14h 25m	Médio: 87,6		x
28/03/2023	3ªFeira	13h 15m	Médio: 82,3		x
		13h 25m	Médio: 80,5		x
29/03/2023	4ªFeira	13h 15m	Médio: 95,0		x
		13h 25m	Médio: 94,7		x
17/04/2023	2ªFeira	13h 15m	Médio: 87,0		x
		13h 25m	Médio: 86,6		x
18/03/2023	3ªFeira	13h 15m	Médio: 92,7		x
		14h 25m	Médio: 87,6		x

DATA	DIA DA SEMANA	HORA	NÍVEL DE SOM MÉDIO	SEGURANÇA	
					
19/04/2023	4ªFeira	13h 15m	Médio: 97,8		x
		13h 25m	Médio: 92,3		x
20/04/2023	5ªFeira	13h 15m	Médio: 87,0		x
		13h 25m	Médio: 82,3		x
21/04/2023	6ªFeira	13h 15m	Médio: 77,8		x
		13h 25m	Médio: 85,9		x
26/04/2023	4ªFeira	13h 15m	Médio: 86,9		x
		14h 25m	Médio: 87,2		x
27/04/2023	5ªFeira	13h 15m	Médio: 88,3		x
		13h 25m	Médio: 81,2		x
28/04/2023	6ªFeira	13h 15m	Médio: 80,2		x
		13h 25m	Médio: 79,7		x
02/05/2023	3ªFeira	13h 15m	Médio: 80,7		x
		13h 25m	Médio: 76,9		x
03/05/2023	4ªFeira	13h 15m	Médio: 89,2		x
		14h 25m	Médio: 88,5		x

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), qualquer som acima dos 50 decibéis, durante um tempo prolongado, já é muito incómodo e, dependendo da sensibilidade, até pode gerar tonturas, dores de cabeça e zumbidos. Na nossa cantina, os resultados encontram-se muito acima do valor desejado para que a refeição seja consumida de forma relaxante. Foram medidos os valores do ruído em todos os dias da semana por alunos do 5ºano, que são sempre os primeiros a entrar na cantina, seguindo-se dez minutos depois os do 6ºano e por fim os alunos do 3ºciclo da escola. Verifica-se que os alunos do 2ºciclo são os que falam mais alto, chegam à cantina muito eufóricos e agitados. Muito

trabalho ainda há a fazer neste sentido, de reduzir o ruído na cantina enquanto se almoça. Após esta análise e discussão, em grupo de trabalho da Brigada da Cantina, concluiu-se que no próximo ano devem ser estabelecidas regras mais rigorosas durante a hora de almoço, tais como: haver uma brigada de fiscalização e registar alguns nomes de alunos que não acatem e cumpram as regras, havendo algumas medidas a tomar consoante a reincidência, colocar uma sinalética que avise a quando se ultrapassa os valores máximos estabelecidos, colocar uma música suave e relaxante durante o tempo de almoço, por forma a que não se fale demasiado alto, usufruindo da música. Outras sugestões poderão ser benéficas para diminuir o ruído, pois considera-se que a hora da refeição deve ser um momento de tranquilidade e convívio saudável.