



Folha de registo para Monitorização do Ruído na cantina da escola

Ano Letivo 2023/24

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	
					
08/01/2024	2ªFeira	13h 20m	Médio: 93,3		X
		13h 45m	Médio: 87,2		X
09/01/2024	3ªFeira	13h 20m	Médio: 90,1		X
		13h 45m	Médio: 86,4		X
10/01/2024	4ªFeira	13h 20m	Médio: 87,5		X
		13h 45m	Médio: 85,0	X	X
11/01/2024	5ªFeira	13h 20m	Médio: 91,2		X
		13h 45m	Médio: 89,1		X
12/01/2024	6ªFeira	13h 20m	Médio: 87,2		X
		13h 45m	Médio: 83,8	X	
04/03/2024	2ªFeira	13h 20m	Médio: 92,2		X
		13h 45m	Médio: 86,9		X
05/03/2024	3ªFeira	13h 20m	Médio: 89,6		X
		13h 45m	Médio: 86,1		X
06/03/2024	4ªFeira	13h 20m	Médio: 87,0		X
		13h 45m	Médio: 84,8	X	

DATA	DIA DA SEMANA	HORA	NÍVEL DE SOM MÉDIO	SEGURANÇA	
					
07/03/2024	5ªFeira	13h 20m	Médio: 88,4		X
		13h 45m	Médio: 87,3		X
08/03/2024	6ªFeira	13h 20m	Médio: 80,7	X	
		13h 45m	Médio: 81,2	X	
06/05/2024	2ªFeira	13h 20m	Médio: 92,0		X
		13h 45m	Médio: 87,2		X
07/05/2024	3ªFeira	13h 20m	Médio: 86,1		X
		13h 45m	Médio: 83,4	X	
08/05/2024	4ªFeira	13h 20m	Médio: 86,4		X
		13h 45m	Médio: 84,7	X	
09/05/2024	5ªFeira	13h 20m	Médio: 85,3		X
		13h 45m	Médio: 84,1	X	
10/05/2024	6ªFeira	13h 20m	Médio: 79,2	X	
		13h 45m	Médio: 78,6	X	

A Organização Mundial da Saúde (OMS), admite um limite de tolerância ao ruído de 80 decibéis, durante um tempo prolongado. No entanto, este limite foi mudando ao longo dos anos, de acordo com as mudanças que tivemos na lei (já foi 80 decibéis, depois 90 decibéis e agora é 85 decibéis). Desta forma, o limite de tolerância para ruído contínuo ou intermitente não deve exceder 85 dB, por ser muito incômodo e, dependendo da sensibilidade, até pode gerar tonturas, dores de cabeça e zumbidos, desmaios, perda de apetite e problemas emocionais (stress, cansaço, irritabilidade e ansiedade). No nosso refeitório, os resultados encontram-se acima do valor desejado em muitos dias para que a refeição seja consumida de forma tranquila e relaxante. Foram registados os valores do ruído em todos os dias da semana pelos alunos do Clube do Ambiente, em três períodos de tempo diferente (janeiro, março e maio). No refeitório

entram primeiro os alunos do 5ºano por serem mais pequenos, seguidos do 6ºano e por fim, os alunos do 3ºciclo. Verificou-se que os alunos do 2ºciclo são os que falam mais alto, chegando ao refeitório muito eufóricos e agitados. Nas 2ª e 5ª feiras o ruído é mais intenso, por serem dias em que há mais alunos a almoçar, verificando uma ligeira descida nas 6ªfeiras, dia em que menos alunos almoçam na escola. Também se nota que a entrada no refeitório é mais barulhenta, depois de os alunos já estarem sentados, existe alguma acalmia. Muito trabalho ainda há a fazer neste sentido, de reduzir o ruído no refeitório durante o almoço. Após a análise e discussão dos resultados obtidos, a Brigada da Cantina, concluiu-se que no próximo ano devem ser estabelecidas novas regras durante a hora de almoço, tais como: haver uma brigada de fiscalização e registar alguns nomes de alunos que não acatem e não cumpram as regras, havendo algumas medidas a tomar consoante a reincidência, colocar uma sinalética que avise 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.