

AGRUPAMENTO DE ESCOLAS ALEXANDRE HERCULANO



Escola Básica Alexandre Herculano - Rua Rui Manoso, 2005-071 Santarém

Contactos: 243309420 - 961320515 - secretaria@ae-aherculano.pt



Projeto – Alimentação Saudável e Sustentável

Desafio – Brigada da Cantina



Folha de registo para Monitorização do Ruído na cantina da escola

Ano Letivo 2024/25

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

DATA	DIA DA SEMANA	HORA	NÍVEL DE SOM MÉDIO	SEGURANÇA	
25/01/2024	2ªFeira	13h 20m	Médio: 91,3		X
26/11/2024	3ªFeira	13h 20m	Médio: 90,1		X
27/11/2024	4ªFeira	13h 20m	Médio: 85,5		X
28/11/2024	5ªFeira	13h 20m	Médio: 92,2		X
29/11/20254	6ªFeira	13h 20m	Médio: 86,2		X
10/03/2025	2ªFeira	13h 20m	Médio: 90,1		X
11/03/2025	3ªFeira	13h 20m	Médio: 89,2		X
12/03/2025	4ªFeira	13h 20m	Médio: 85,0		X

DATA	DIA DA SEMANA	HORA	NÍVEL DE SOM MÉDIO	SEGURANÇA	
					
13/03/2025	5ªFeira	13h 20m	Médio: 89,3		X
14/03/2025	6ªFeira	13h 20m	Médio: 83,2	X	
05/05/2025	2ªFeira	13h 20m	Médio: 86,7		
06/05/2025	3ªFeira	13h 20m	Médio: 84,6	X	
07/05/2025	4ªFeira	13h 20m	Médio: 83,4	X	
08/05/2024	5ªFeira	13h 20m	Médio: 85,0		
09/05/2024	6ªFeira	13h 20m	Médio: 80,8	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 decibéis, 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). Na nossa cantina, 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 (novembro, março e maio). Na cantina 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, 3ªe

5ª feiras o ruído é mais intenso, por serem dias em que há mais alunos a almoçar, verificando uma ligeira descida nas 6ª feiras, dia em que menos alunos almoçam na escola. Também se nota que à entrada no refeitório há mais barulho, depois de os alunos já estarem sentados, existe alguma acalmia. Muito trabalho ainda há a fazer neste sentido, de reduzir o ruído na cantina durante o almoço. Após a análise e discussão dos resultados obtidos, a Brigada da Cantina, apesar de ter procedido a alguma sensibilização com a fixação de sinaléticas e de ter apelado com alguma frequência durante o período de almoço ao controlo do ruído, conclui que no ano seguinte terá de se agir de forma mais ativa, a fim de diminuir os valores registados. No entanto, verificou-se uma ligeira redução na intensidade ao longo do ano letivo.

Para comparar estes valores com os registados em sala de aula em dia de realização de um teste escrito, os valores variaram entre os 53,4 e os 45,8 decibéis. Estes valores foram obtidos usando o sonómetro que nos foi oferecido como prémio no ano letivo anterior.

Desta forma, a Brigada da Cantina propõe para o ano seguinte: 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.



Registo fotográfico na cantina



Foto 1 - Registo da intensidade do ruído à entrada na cantina.



Foto 2 – Registo da intensidade do ruído durante o período de almoço.



Foto 3 – Registo da intensidade do ruído no final da hora de almoço.



Foto 4 – Trabalho de fiscalização durante a hora de almoço.



Foto 5 – Um dos registos verificados na hora de almoço na cantina.