

**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](mailto:sinphonie@fe.up.pt)

[www.sinphonie.eu](http://www.sinphonie.eu)



**O teu estilo de vida é saudável?**

Para ficares em forma e seres saudável precisas de fazer exercício físico, de teres uma alimentação equilibrada e de respirar ar fresco. Precisas de mudar o teu estilo de vida? Descobre respondendo às perguntas abaixo!

**Actividade física**

- Fazes exercício físico pelo menos 30 minutos por dia?
- Praticas algum desporto todos os dias?
- Passas menos de duas horas por dia a ver televisão ou no computador?
- Brincas na rua com os teus amigos ou com a tua família todos os dias?

sim não

**Alimentação**

- Bebes água ou sumos naturais em vez de bebidas com açúcar como Coca-Cola?
- Bebes 1.5 litros de água por dia (cerca de cinco copos grandes de água)?
- Comes fruta fresca todos os dias?
- Comes vegetais regularmente?
- Comes batatas fritas, biscoitos, bolachas ou outros doces menos de duas vezes por semana?

**Ar fresco**

- Abres sempre as janelas por alguns minutos quando chegas a casa?
- As janelas da tua sala de aula são abertas quando as aulas terminam?
- No intervalo, vais para o recreio?
- Evitas espaços onde as pessoas fumam?

**Se respondeste "SIM" até 4 perguntas,** comesas a pensar num ambiente saudável. Agora tu e a tua família precisam de trabalhar num estilo de vida saudável!

**Se respondeste "SIM" a 5-9 perguntas,** conheces o teu ambiente e a tua saúde. Agora precisas de fazer mais exercício físico, comer de forma mais saudável, beber muita água e aproveitar o ar fresco!

**Se respondeste "SIM" a 10-13 perguntas,** Parabéns! Estás no bom caminho para uma vida saudável!

No caminho para uma boa  
forma física e saúde  
em casa e na escola



## Mantém-te Saudável!

Fazer exercício físico e comer fruta e legumes todos os dias ajuda-nos a ficar em forma e sermos saudáveis. Mas também precisamos de cuidar do mundo que nos rodeia. Manter a nossa casa, a nossa escola e o meio ambiente limpo ajuda-nos a manter-nos saudáveis.

### Ar limpo para a vida

O ar que respiramos é uma mistura de vários gases. Todos nós precisamos de respirar para nos mantermos vivos, mas em algumas situações o ar contém poeiras e gases que podem prejudicar a nossa saúde. A isso chamamos poluição. Nas ruas os carros e outros meios de transporte também produzem gases que resultam da queima dos combustíveis. As fábricas também produzem gases e outros poluentes que se dispersam no ar e que fazem parte do ar que respiramos.

### Em casa e na escola

No interior da nossa casa e na escola o ar pode ser poluído pelo fumo (por exemplo fumo de tabaco, fumo resultante das lareiras) ou por produtos químicos presentes nos produtos de limpeza, tintas e sprays. Pensa no cheiro quando alguém está a pintar ou no cheiro que fica no balneário quando as pessoas usam perfume!

A poluição do ar interior pode causar-te ou agravar alergias ou doenças como a asma. Pode também afectar a tua concentração e desempenho na sala de aula.

## E a qualidade do ar na tua sala de aula?

Um grupo de investigadores vai avaliar um conjunto de substâncias que caracterizam a qualidade do ar no interior da tua sala de aula. Eles fazem parte do projecto SINPHONIE – Poluição do ar interior na escola e a saúde: Observatório para a Europa. Esses investigadores vão precisar da tua ajuda.

### Medições

Os investigadores vão visitar a tua sala de aula e medir a quantidade de dióxido de carbono e outros gases, e a quantidade de poeiras. Eles vão utilizar equipamentos de medição muito sensíveis em que não deves mexer.

1

### Questionários

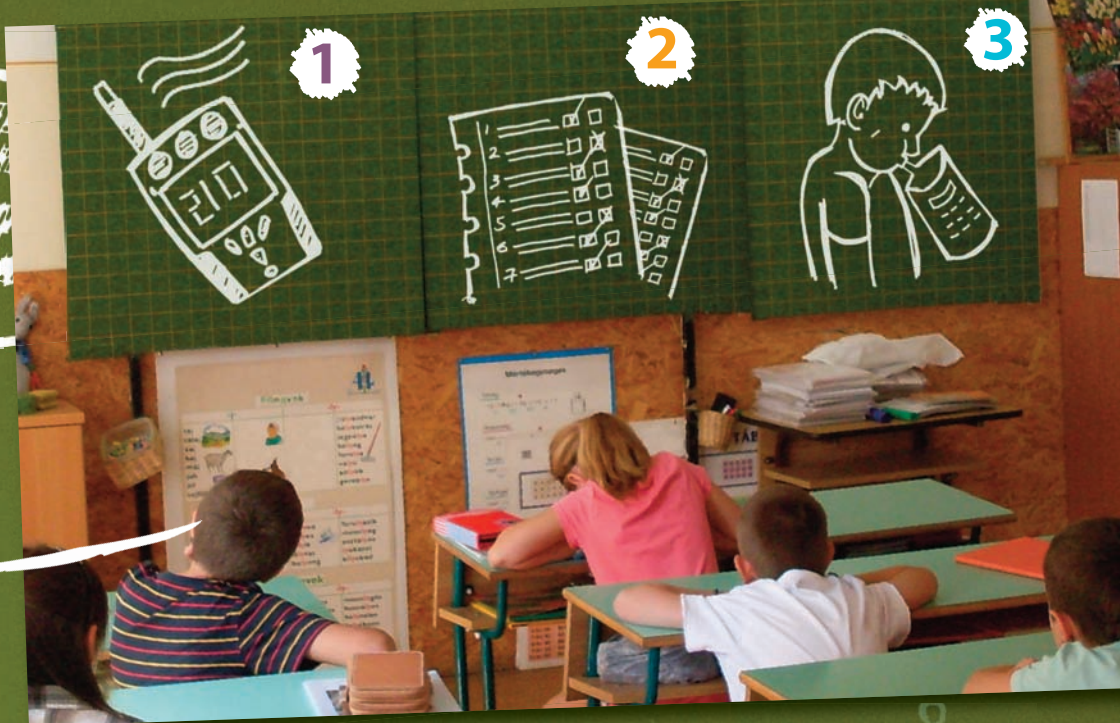
Os investigadores vão também querer saber informações sobre ti, sobre a tua saúde e sobre a tua sala de aula. Os teus professores vão responder a perguntas sobre a escola, e os teus pais ou encarregados de educação vão também responder a perguntas sobre a tua casa e sobre as doenças na tua família. Vais receber o questionário para entregares aos teus pais ou encarregado de educação para que eles possam responder.

2

### Testes clínicos

Um especialista vai avaliar a tua capacidade pulmonar através de um instrumento chamado espirómetro. O instrumento mostra o quão saudáveis estão os teus pulmões, medindo a quantidade de ar que és capaz de expirar de uma só vez. Vai ser preciso que sopres com força para um pequeno tubo, para mostrares a quantidade de ar que tens nos pulmões. Não te preocupes que não vai doer!

3



### O ar no interior

Já reparaste na diferença quando abres as janelas da tua sala de aula e deizas entrar um pouco de ar fresco? Quando o ar no interior da sala de aula tem muito dióxido de carbono pode causar-te dores de cabeça ou indisposição e dificultar a tua capacidade de concentração. Quando abres as janelas e deizas entrar ar fresco vais sentir-te melhor, e ajuda-te a pensar melhor. Podes ajudar a tornar o ambiente interior da tua escola mais saudável abrindo regularmente as janelas da sala de aula.