SAÚDE ESCOLAR - DSP da ARS Centro I.P:

DICA | 2 | 2022

REPÚBLICA PORTUGUESA SAÚDE — ARS ADMINISTRAÇÃO REGIONAL DE SAÚDE DO CENTRO, I.P. — PROGRAMA NACIONAL Saúde Escolar

Caro(a) Aluno(a),

A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que as mudanças climáticas são a maior ameaça à saúde da Humanidade e refere que os países devem estabelecer compromissos climáticos nacionais ambiciosos.
"A saúde será a motivação para acelerar e fazer mais para combater as mudanças climáticas, que afetam os pilares da saúde: alimentação, água e qualidade do ar", afirmou Maria Neira.
As exigências cada vez maiores da nossa sociedade têm acelerado o uso de recursos naturais e aumentado exponencialmente as tecnologias conduzindo a significativos impactes ambientais com consequências para a saúde individual e coletiva.
Existem pequenos contributos que podemos dar, no nosso dia-a-dia e que conjugam Proteger o Ambiente e Cuidar da nossa Saúde e são essas pequenas ideias que te queremos deixar hoje!



1) **anda a Pé** (caminho da ESCOLA/ATIVIDADES/CASA). Estás a contribuir para um ambiente mais limpo, menos ruidoso e também fazes atividade física, que melhora a tua saúde;



2) faz uma **alimentação rica em fruta e legumes** e ingere **água como bebida principal**, preferindo produtos locais e da época, assim para além de teres um melhor aporte vitamínico e nutricional, evitas tantas embalagens que são utilizadas nas outras bebidas/refrigerantes/comida processada (bolachas, snacks, pão embalado);



3) toma um **duche diário rápido**, não deixes a água a correr enquanto te ensaboas.



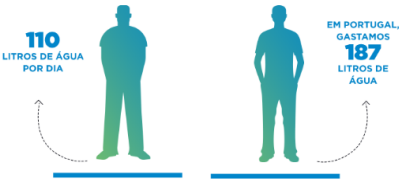
4) sempre que a **roupa ou brinquedos** deixarem de te servir, **partilha** com quem precise, desde que estejam em bom estado. Já viste como foi tão fácil com os livros escolares? Já pensaste na quantidade de árvores que ajudaste a salvar?



5) **não mudes de aparelhos eletrónicos frequentemente** só porque saiu de "moda", pensa na poluição que provocam as baterias. Coloca sempre os Resíduos nos respetivos contentores (ex. eletrão, pilhão, etc.).

6).....

Segundo as Nações Unidas necessitamos de



Março | 2022

Desafio

Assinar e cumprir uma ou várias declarações de compromisso com os pais / encarregados de educação e professores para a poupança de água (anexo 1, 2 ou 3), ou podes ser tu a escolher e preencher as atividades de poupança de água (anexo 4).

Pegada Hídrica

Já ouviste falar na pegada hídrica

Média Global de Água utilizada para produzir



1 Folha de papel A4 – 10 Litros



1 computador – 400 Litros



1 ovo (60g) – 196 Litros



1 calças jeans – 10000 Litros



Carne bovina 1kg – 15500 Litros



1 pão (100g) – 196 Litros

Email:
saude.escolar@arscentro.min-saude.pt

1 Declaração de compromisso

Economizar água é essencial para sustentabilidade do nosso Planeta

O(s) pai(s)/Encarregado de Educação de _____ (aluno) declaram que se comprometem a contribuir para um **ambiente mais sustentável** com a adesão às seguinte ações:

Utilizo as máquinas de lavar roupa e louça com a carga completa. Opto por programas de menor consumo.

Lavo a louça ou roupa à mão e utilizo um alguidar ou a bacia do lava-louça. Coloco a louça de molho antes da lavagem. Evito lavá-la com água corrente.

Quando lavar frutas ou legumes aproveito a água para regar plantas, para lavar o chão ou para a sanita.

Data:__/__/____

_____
O(a) Professor(a)

_____
O(s) Pai(s) /Encarregado de Educação

_____
O(a) Aluno(a)

2 Declaração de compromisso

Economizar água é essencial para sustentabilidade do nosso Planeta

O(s) pai(s)/Encarregado de Educação de _____ (aluno) declaram que se comprometem a contribuir para um **ambiente mais sustentável** com a adesão às seguinte ações:

Reduzo a quantidade de água no autoclismo. Se não tiver opção de meia descarga coloco no depósito uma garrafa de plástico cheia de água.

Tomo duches rápidos e não deixo a água a correr enquanto me ensaboo.

Fecho a torneira enquanto escovo os dentes ou me barbeio

Opto por torneiras, chuveiro e autoclismo de menor consumo







Data:__/__/____

_____
O(a) Professor(a)

_____
O(s) Pai(s) /Encarregado de Educação

_____
O(a) Aluno(a)



3

Declaração de compromisso

Economizar água é essencial para sustentabilidade do nosso Planeta

O(s) pai(s)/Encarregado de Educação de _____ (aluno) declaram que se comprometem a contribuir para um **ambiente mais sustentável** com a adesão às seguinte ações:

Nunca rego as plantas na hora de maior calor. Muita da água perde-se com o calor, por evaporação. Rego de manhã cedo ou à noite.

Controlo se o sistema de rega tem fugas de água e se possível substituo por outro de menor consumo.

Armazeno e rego com água da chuva.

Cubro a terra dos vasos com casca de pinheiro ou outro material adequado, possibilita a diminuição do contacto direto da luz com o solo, conservando a humidade da terra.

Data:__/__/____

_____
O(a) Professor(a)

_____
O(s) Pai(s) /Encarregado de Educação

_____
O(a) Aluno(a)

4

Declaração de compromisso

Economizar água é essencial para sustentabilidade do nosso Planeta

O(s) pai(s)/Encarregado de Educação de _____ (aluno) declaram que se comprometem a contribuir para um **ambiente mais sustentável** com a adesão às seguinte ações (escolho as minhas próprias ações):

_____

_____

_____

Data:__/__/____

_____
O(a) Professor(a)

_____
O(s) Pai(s) /Encarregado de Educação

_____
O(a) Aluno(a)

