



Três propósitos da Estratégia Nacional de Educação Ambiental (ENEA 2020) aos quais esta atividade pretende dar o seu contributo:

1. Sensibilizar para a relação entre Saúde e Ambiente;
2. Desmaterialização e consumo sustentável;
3. Promoção da eficiência hídrica - sensibilização, capacitação e mudança de comportamento dos utilizadores e dos setores económicos.

O QUE É ISTO?

A boa hidratação em meio escolar (e em casa!), passa pela promoção do consumo da água da torneira, cujo acesso será facilitado através da disponibilização de jarros e da instalação de bebedouros acessíveis.

PORQUÊ?

Aos poucos temos vindo a substituir a ingestão de água por outros líquidos (com açúcar, corantes, gás, etc). Em simultâneo também muitos de nós perdemos o bom hábito de beber água da torneira. Estas mudanças têm consequências na saúde, no ambiente e na disponibilidade de recursos financeiros de cada um de nós:

- 170 dias letivos a consumir 1 a 2 bebidas que custam em média 0,50€, representam uma despesa entre 85,00€ e 170,00€ por ano letivo!
- Numa escola com 100 alunos, se cada aluno consumir em média 1 a 2 garrafas descartáveis por dia, serão criados entre 17000 e 34000 resíduos de garrafas.

MÃOS À OBRA?

1. Realizar inquérito acerca dos hábitos de hidratação de cada um dos elementos da comunidade escolar: o que bebem, com que frequência, quanto gastam em média por dia, por que razão não escolhem beber água da torneira;
2. Analisar e discutir os resultados (por turma ou comunidade);
Criar discussão sobre a qualidade da água distribuída na escola. Para isso, se se achar pertinente, convocar:
 - O técnico de saúde/ambiente escolar da ARS;
 - Os técnicos municipais (responsáveis pelo ambiente ou pelo serviço de abastecimento e tratamento de águas);
 - Os técnicos da Entidade Reguladora do Saneamento, Águas e Resíduos (ERSAR), a entidade que audita a qualidade da água em Portugal;



3. Seguir a *checklist* de monitorização da promoção de uma hidratação adequada em meio escolar do Manual da Direção Geral de Saúde (ver referências em baixo);
4. Em relação aos bebedouros averiguar se: existem? o seu número é suficiente? estão a uma altura que permita o acesso a todos? têm de facto água? a água sai de forma confortável? há água a ser desperdiçada?;
5. Diligenciar junto da autarquia (freguesia e/ou município) para que as anomalias detetadas no ponto anterior sejam corrigidas.

Permitem-nos um "aditivo" a esta atividade? Por que não instalar também um bebedouro para aves no jardim da escola? No verão, as aves vão agradecer-vos!.

Complexidade:



Custo: € €

Envolvimento da comunidade:



Duração:

IMPACTOS ESPERADOS

Melhor e mais hidratação dos alunos, e diminuição dos resíduos produzidos.

PARA SABER MAIS: Pesquisar pelo **Manual Hidratação Adequada em Meio Escolar** da Direção Geral de Saúde.