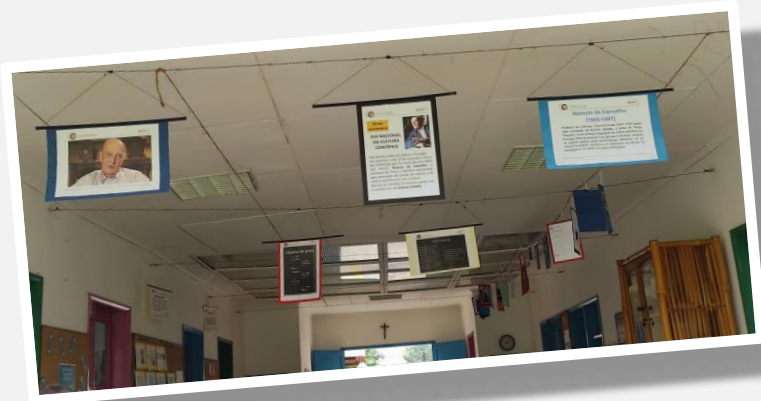




Dia da Cultura Científica – 24 de novembro

O Dia Nacional da Cultura Científica foi criado em 1996 em Portugal. Foi escolhido o dia 24 de novembro para a sua celebração pois foi neste dia (em 1906) que nasceu Rómulo

de Carvalho, o professor de Física e Química responsável pela promoção do ensino de ciência e da cultura científica em solo nacional. Rómulo de Carvalho foi também poeta, sob o pseudónimo de António Gedeão.



Neste dia realizam-se atividades nas escolas do país, como experiências científicas e trabalhos de grupo, para colocar depois em exposição. Também se organizam colóquios e sessões de divulgação científica nas principais

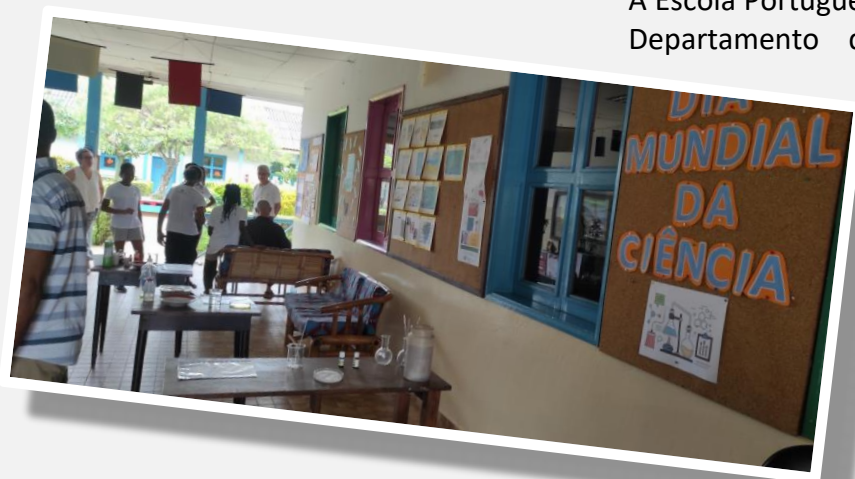
cidades do país, para as populações terem mais contacto com as atividades e com os profissionais do mundo da ciência.

Celebrar a ciência e despertar o interesse por esta são os objetivos principais deste dia.

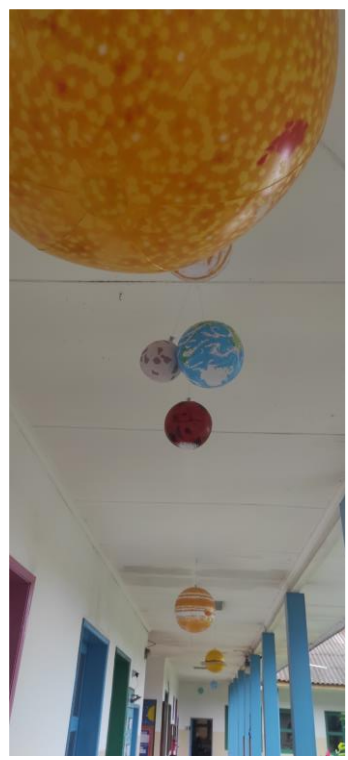


A Escola Portuguesa em São Tomé e Príncipe, o Departamento de Matemática e Ciências

Experimentais desde sempre se associaram à comemoração deste dia, com atividades diversificadas, de carácter científico, prestando homenagem a este professor e escritor, que foi Rómulo de Carvalho.



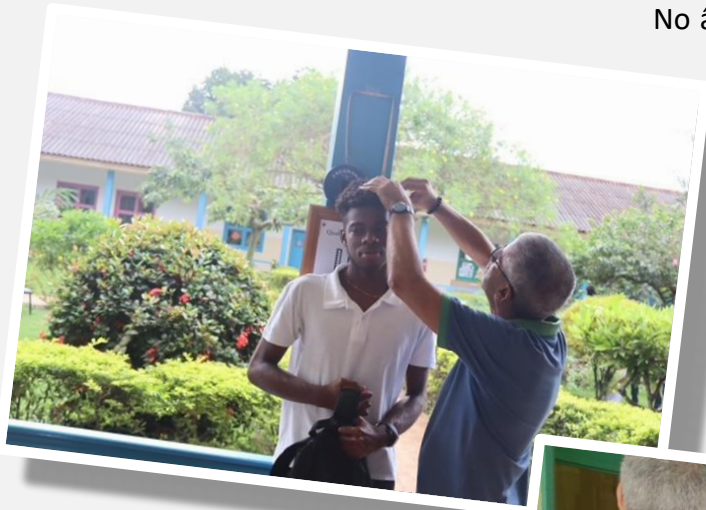
Este ano, em parceria com o Departamento de Línguas, encenou uma peça teatral, a leitura de poemas e uma entrevista fictícia ao escritor.



Também se expuseram alguns trabalhos dos alunos de 7º ano, no âmbito da astronomia, assim como um modelo de Sistema Solar, com as distâncias à escala de $1\text{m} = 1$ unidade astronómica = 150 000 000 Km.



No âmbito do dia da cultura científica, o grupo de Matemática em articulação com o grupo de Ciências Naturais/Biologia, procedeu ao cálculo do IMC (Índice de massa corporal) da comunidade escolar, cujo o objectivo foi promover melhoria de condições de saúde através do controle do peso. O IMC permite avaliar se a pessoa está dentro do peso que é considerado ideal para a sua altura e pode ajudar a identificar situações de défice, excesso de peso ou obesidade.



 Escola Portuguesa
de São Tomé e Príncipe - CELP

Dia Nacional da Cultura Científica

Índice de Massa Corporal

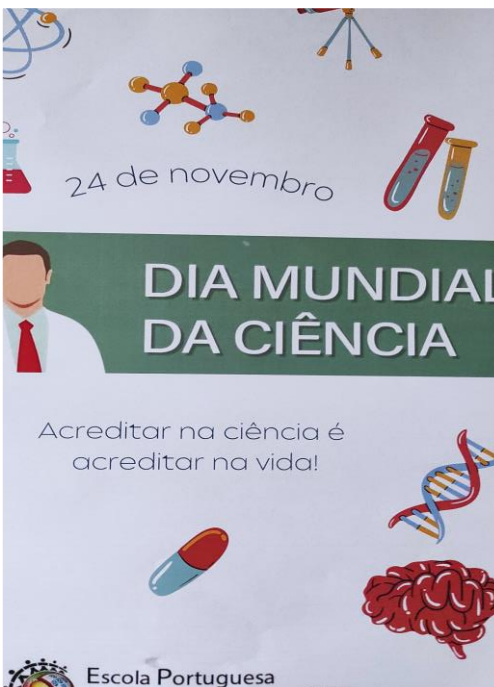
O índice de massa corporal (IMC) pode ajudar a identificar qual é o seu peso ideal com base na sua idade, altura e se é homem e mulher. Com este indicador pode identificar as melhores rotinas para o controlo de peso.

Baixo peso IMC < 18,5
Peso normal IMC 18,5 - 24,9
Excesso de peso IMC 25 - 29,9
Obesidade IMC >30
Obesidade grau I (Moderada) IMC 30-34,9
Obesidade grau II (Severa) IMC 35-39,9
Obesidade grau III (Mórbida) IMC >40

Para obter o IMC basta dividir o peso (kg) pelo quadrado da altura (m²). Isto significa, por exemplo, que uma pessoa com 60 kg e 1,65m tem um Índice de Massa Corporal de 22,06, resultado do seguinte cálculo: $60 / (1,65 \times 1,65)$.








24 de novembro

DIA MUNDIAL DA CIÊNCIA

Acreditar na ciência é acreditar na vida!

 Escola Portuguesa
de São Tomé e Príncipe - CELP

O coordenador do Departamento de Matemática e Ciências Experimentais

António Almeida