



Projeto: O Ar que Eu Respiro

Seminário Nacional Eco-Escolas 2026

Isália Castanho

Divisão de Gestão de Ar e Ruído

isalia.castanho@apambiente.pt



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

AMBIENTE E ENERGIA

Objetivos - O Ar que Eu Respiro



PRINCIPAL OBJETIVO

- Estimular através de atividades o aumento da literacia relativamente à qualidade do ar
- Conhecer os principais poluentes atmosféricos que afetam a qualidade do ar e a nossa saúde
- Conhecer as medidas a adotar para minimizar a exposição ao ar poluído;
- Promover bons hábitos para contribuir, individual e coletivamente, para reduzir as emissões e promover um bom ar
- Promover a proteção do recurso Ar
- Capacitar para a mudança de comportamentos

ALINHADO COM OS OBJETIVOS DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL



Competências desenvolvidas - O Ar que Eu Respiro



CIDADANIA ATIVA E PARTICIPAÇÃO

Entender a composição do ar, os fenômenos da poluição atmosférica e os seus impactos na saúde e no ambiente.

COMUNICAÇÃO, COOPERAÇÃO E GESTÃO DE CONFLITOS

Cooperar com colegas, partilhar ideias e construir em conjunto um projeto comum, praticando a tomada de decisões e encontrando soluções criativas.

PENSAMENTO CRÍTICO, CRIATIVIDADE E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Analisar causas e consequências da poluição do ar e avaliar informações científicas e notícias.

CONSCIÊNCIA PARA SUSTENTABILIDADE

Adotar comportamentos mais sustentáveis (mobilidade, consumo, energia).



Projeto - O Ar que Eu Respiro

- Parceria APA e ABAAE
- Projeto integrado no Programa Eco-Escolas
- Início ano letivo 2020/2021 (5ª edição)
- Dirigido a todos os ciclos/ níveis de ensino
- Desafios para a comunidade escolar
- Criar projetos e ações criativas



DESAFIOS

ANO LETIVO

2025/2026



Desafios: O Ar que Eu Respiro

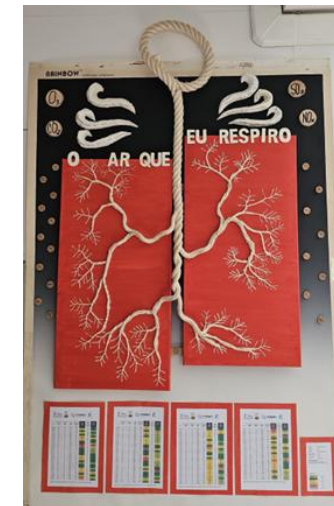


DESAFIO PAINEL QUALAR

Representação gráfica dos dados analisados na aplicação QualAr, através de desenhos/cartazes realizados pelos alunos.

2º Escalão: 3º ciclo

3º Escalão: secundário, profissional e superior



Escola B/S Alto dos Moinhos
Sintra



DESAFIO JOGAR

Elaboração de um jogo didático, onde se evidenciem os principais poluentes e respetivas fontes da poluição do ar.

1º Escalão: JI e 1º ciclo

2º Escalão: 2º e 3º ciclo

3º Escalão: secundário, profissional e superior



Escola Artística e Profissional Árvore
Porto



Desafios: O Ar que Eu Respiro



DESAFIO MANIFESTAR

Elaboração de um cartaz com as atitudes que contribuem para a melhoria da qualidade do ar na escola e sua envolvência.

1º Escalão: JI e 1º ciclo

2º Escalão: 2º ciclo



Escola Básica Nº1 de Ribeirão
Vila Nova de Famalicão



DESAFIO PROFESSORES – PLANO DE AULA

Elaboração de um plano de aula sobre a temática do ar.

Destinado a Professores



Escola EB1/PE Creche de Água de Pena

Desafios: O Ar que Eu Respiro



ENVIAR

- Fotografias: máximo de 6 fotografias (Elaboração do trabalho)
- Título, Regras do Jogo, máximo informação documentada
- Memória Descritiva: escolha do material, envolvimento dos alunos, etc...



AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO

- Criatividade e originalidade do trabalho apresentado
- Envolvimento dos alunos em todo o projeto
- Qualidade e Rigor da informação
- Estética e efeito final do trabalho



PREMIOS

PRÉMIOS

- Atribuição de 1º prémio, 2º prémio e 3º prémio em cada escalão
- Prémio: a definir



DATAS

DATAS

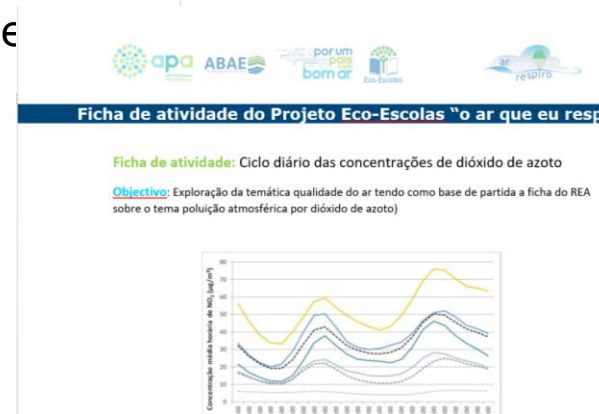
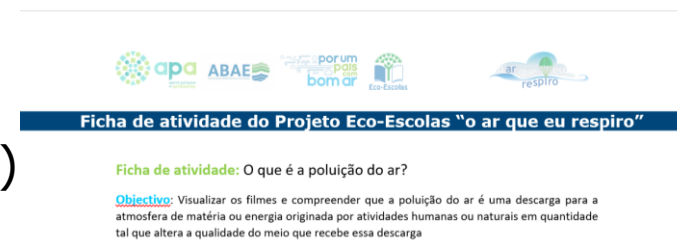
- Inscrição da escola: 28 de fevereiro 2026
- Submissão dos trabalhos a concurso: 01 de junho 2026
- Divulgação dos premiados: julho 2026
- Entrega de prémios: mês de outubro no Dia das Bandeiras Verdes 2026



Recursos - O Ar que Eu Respiro



- Sessões de formação, workshops, sessões de esclarecimentos gravadas pela equipa da APA
- *Links* (Qualar, infografias, portais, vídeos, artigos)
- Fichas de atividades:
 - O que é a poluição do ar?
 - Índice da qualidade do ar.
 - Avaliar a poluição do ar através de imagens de satélite
 - Constrói o teu sensor de partículas.
 - A formação de ozono troposférico.
 - O ozono bom e o ozono mau.
 - Ciclo diário de concentrações de NO₂.
 - O "buraco" de ozono.
 - O Ozono troposférico.



Qualidade do Ar - dados

Estação de monitorização de qualidade do ar



APA – Agência Portuguesa do Ambiente



Aplicação *ATMIS* – Recolhe os dados da EMQAr e faz o seu envio para um servidor de base de dados

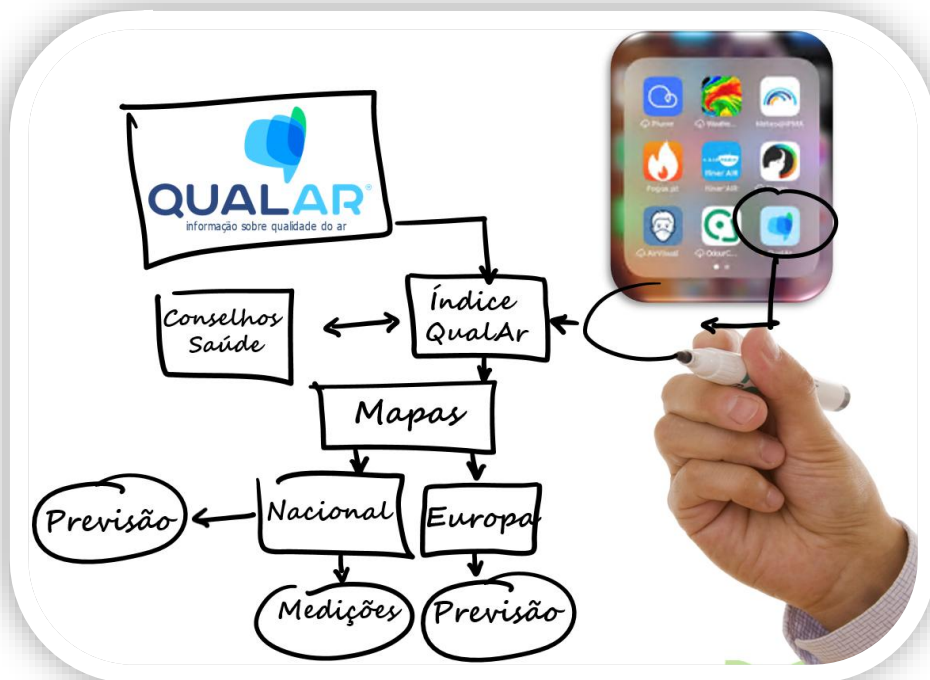
CCDRs e DRAs – Comissões de Coordenação e Desenvolvimento Regional e Direções Regionais de Ambiente

Sistema de Informação On-line
<https://qualar.apambiente.pt>

Informação ao Público – QUALAR

JÁ PODE NAVEGAR NO QUALAR, COM ACESSO A TODOS OS SERVIÇOS DO SITE.

100% das funcionalidades no seu dispositivo móvel!



**INFORMAÇÃO DA QUALIDADE DO AR
NA PALMA DA MÃO!**

Campanha: Por um país com bom ar

Conhecimento | Conhecer o ar que respira: composição do ar, qualidade do ar, poluentes atmosféricos, fontes de emissão de poluentes e efeitos na saúde



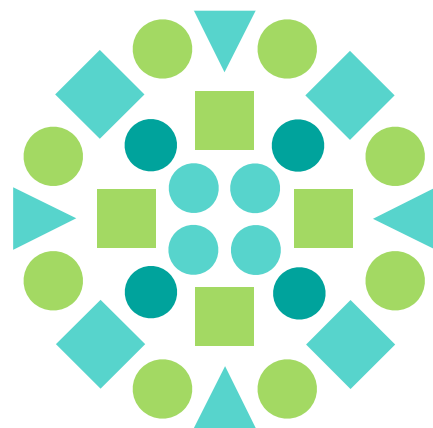
Alteração de comportamentos | Escolher o ar que se respira: Boas práticas e exemplos de soluções alternativas (exercício físico em segurança,...)

Sensibilização | Autoproteção: ações a tomar durante episódios de poluição do ar, incentivar o uso da informação sobre a previsão da qualidade do ar

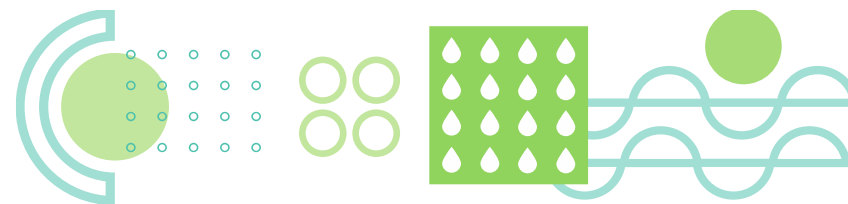


Juntos podemos contribuir para um País com Bom Ar





apa
agência portuguesa
do **ambiente**



OBRIGADA!

apambiente.pt

