



**apa**

agência portuguesa  
do ambiente



# 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



## 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





## CIDADANIA ATIVA E PARTICIPAÇÃO

Entender a composição do ar, os fenómenos 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

Analizar 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 N°1 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

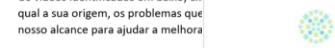


## Ficha de atividade do Projeto Eco-Escolas "o ar que eu respiro"

### Ficha de atividade: O que é a poluição do ar?

**Objectivo:** Visualizar os filmes e compreender que a poluição do ar é uma descarga para a atmosfera de matéria ou energia originada por atividades humanas ou naturais em quantidade tal que altera a qualidade do meio que recebe essa descarga

Os vídeos identificados em baixo, ex-  
qual a sua origem, os problemas que  
nossa alcance para ajudar a melhorar



## Ficha de atividade do Projeto Eco-Escolas "o ar que eu respiro"

### Ficha de atividade: Índice de qualidade do ar

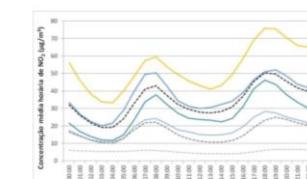
**Objectivo:** Exploração da temática qualidade do ar tendo como base de partida a ficha do REA sobre o tema



## Ficha de atividade do Projeto Eco-Escolas "o ar que eu respiro"

### Ficha de atividade: Ciclo diário das concentrações de dióxido de azoto

**Objectivo:** Exploração da temática qualidade do ar tendo como base de partida a ficha do REA sobre o tema poluição atmosférica por dióxido de azoto

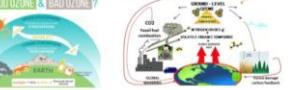


## Ficha de atividade do Projeto Eco-Escolas "o ar que eu respiro"

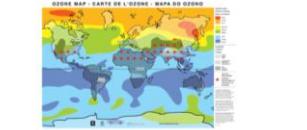
### Ficha de atividade: O Ozono bom e o ozono mau

**Objectivo:** Exploração da temática ozono usando como base de partida o Projeto Inovar sobre o tema ozono bom e mau. Utilizar a tecnologia, incluindo a Economia do Programa das Nações Unidas para o Ambiente (PNUD) (pt).

[http://www.unep.fr/ozonede/Information/reviews/4320-ozon\\_1.pdf](http://www.unep.fr/ozonede/Information/reviews/4320-ozon_1.pdf)



- 1 - Caracterizar o que é o ozono troposférico "mau".
- 2 - Identificar a localizar as regiões ou países mais afetados pelo agravamento da camada de ozono e pelo potencial agravamento de concentração nessa troposférica (relacionar com a época do ano).





# Qualidade do Ar - dados

## Estação de monitorização de qualidade do ar



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

## APA – Agência Portuguesa do Ambiente



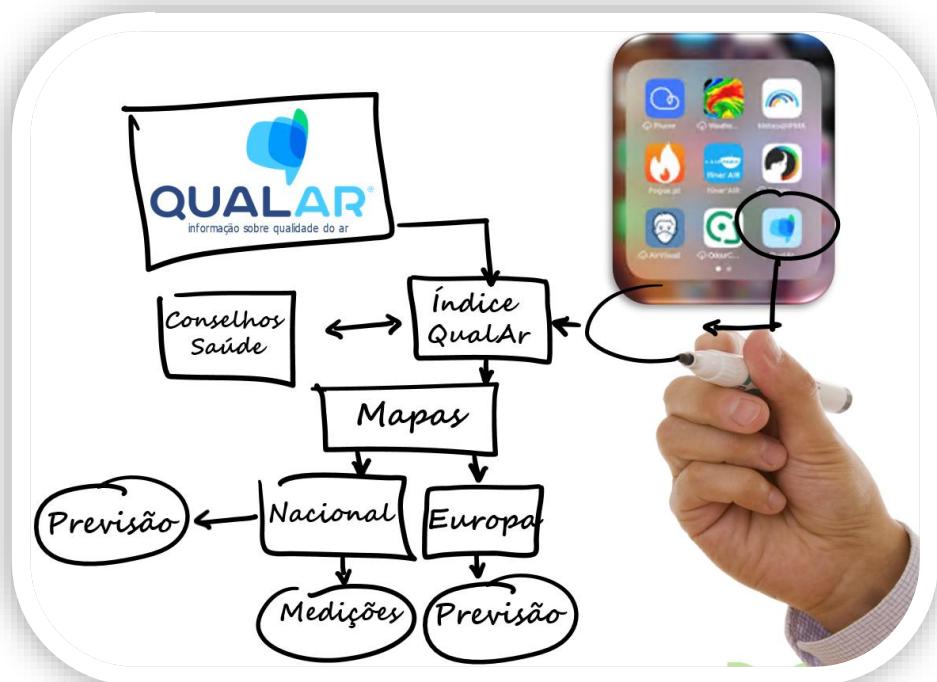
**Sistema de Informação On-line**  
<https://qualar.apambiente.pt>



# Informação ao Públíco – 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



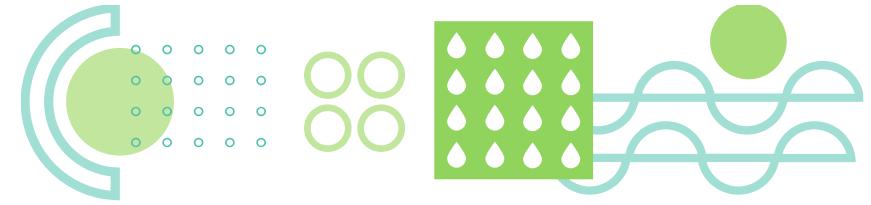
**Alteração de comportamentos** | Escolher o ar que se respira: Boas práticas e exemplos de soluções alternativas (exercício físico em segurança,...)

**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**





**OBRIGADA!**

apambiente.pt