



AMADORA  
Cidade

# QUALIDADE DO AR

O ar que respiramos influencia diretamente a saúde e o dia a dia das populações. Para evitar riscos para a sua saúde, siga as recomendações das autoridades de saúde.

## FONTES POLUIDORAS E POLUENTES DO AR

A qualidade do ar depende da concentração e tipo de partículas contaminantes presentes, como:

Gases poluentes, como o monóxido de carbono, dióxido de enxofre e ozono. Estes gases são emitidos essencialmente por atividades industriais, gestão de resíduos urbanos e mesmo atividades do dia a dia das habitações residenciais e espaços comerciais.



Nas cidades, os transportes são a principal fonte poluidora, nomeadamente o rodoviário e o ferroviário.

Particularmente, nos meses mais quentes e secos, ocorrem situações de maior gravidade. Estas partículas originam “nuvens de lama” que cobrem os espaços públicos e mobiliário urbano.



## ÍNDICE DA QUALIDADE DO AR

O ar que respiramos é analisado diariamente num índice de qualidade, que utiliza uma classificação por sistema de cores, com 5 classes que variam de “Mau” a “Muito bom”.

Este indicador pode ser consultado no site da Agência Portuguesa do Ambiente.



# EFEITOS DA POLUIÇÃO ATMOSFÉRICA NA SAÚDE

A poluição atmosférica provoca efeitos negativos na saúde das populações, particularmente as mais vulneráveis (idosos, crianças e doentes respiratórios).

Irritação no nariz, garganta e olhos. Problemas respiratórios e cardiovasculares, bem como o agravamento de doenças pré-existentes.



Danos no sistema nervoso, como dores de cabeça e situações de stress e ansiedade.

## COMO NOS PODEMOS PROTEGER?

Dependendo do nível de qualidade do ar, os cidadãos devem adotar medidas preventivas, de forma a evitar possíveis riscos para a sua saúde:

Adaptar o exercício físico dependendo do índice da qualidade do ar, especialmente na população mais vulnerável.



Os doentes respiratórios e cardiovasculares devem procurar cuidados médicos acrescidos, em caso de agravamento dos sintomas.

Evite circular em horas de ponta e nas zonas da cidade com elevada concentração de veículos.



Em filas de trânsito, se possível, mantenha as janelas fechadas.

Em dias de qualidade do ar fraca ou muito má, limite a entrada de ar do exterior ou feche as janelas se possível, e utilize sistemas de circulação e refrigeração do ar. Limite as deslocações à rua.



AMADORA  
Cidade

