

DIA NACIONAL DO AR · 14 ABRIL 2026

O que a cidade respira sem ver

O ar não tem cor. Não tem cheiro. Mas tem consequências.

S O F I A , 2 0 1 9

Já sabíamos.

400 000 mortes prematuras por ano na Europa.
O problema estava nos dados. O ar continuava invisível.

-57% mortes PM2.5 na UE desde 2005 até
2023

95% dos europeus ainda acima dos limites
da OMS (zonas urbanas)

A escala do invisível

182 000

mortes/ano na UE
(PM2.5)

95%

dos europeus respiram
ar acima dos limites OMS (zonas urbanas)

7,9M

mortes/ano no mundo —
2.ª maior causa de morte

372 B€

poupança estimada por causa das políticas implementadas
(rácio poupança/custo - 4 para 1) (2016 e 2025)

PM2.5

*30x mais pequena que um fio de cabelo.
Atravessa os pulmões e entra na corrente sanguínea.*

**Pulmões
& Vias
Respiratórias**

**Coração
& Sistema
Cardiovascular**

**Cérebro
& AVC**

**Demência
(nova
evidência)**

Também: diabetes tipo 2 · nascimentos prematuros · 1 200+ mortes de menores de 18 anos/ano na UE (EEA 2025)

A poluição do ar afecta os três domínios do One Health.

PESSOAS

€1 276

por habitante urbano / ano

CE Delft 2020

Para além da mortalidade, a morbilidade é o impacto mais vasto: asma, DPOC, AVC e demência — doença crónica que afecta a qualidade de vida de milhões nas cidades.

EEA Harm to Human Health 2025

ANIMAIS / PLANTAS

-62 a -70%

de polinizadores
em cidades poluídas

Ryalls et al. 2022 · Univ. Reading / UKCEH

Abelhas, borboletas e outros insectos essenciais à cadeia alimentar urbana desaparecem nas cidades com maior poluição por NO₂ e ozono.

ECOSSISTEMAS

62%

das florestas da UE
com danos de O₃

EEA – Impacts on Ecosystems 2024

O ozono gerado pela poluição urbana danifica florestas e zonas verdes periurbanas — reduzindo os serviços de ecossistema que protegem as próprias cidades.

De onde vem nas cidades?

PM2.5

Aquecimento doméstico

25–50% do PM2.5 em cidades

NO₂

Tráfego rodoviário

principal fonte NOx · 57% (UE)

PM10

Poeiras · Atrito & Incêndios

ressuspensão de poeiras, atrito pneus/pavimento

NH₃

Agricultura (NH₃)

93% das emissões de amoníaco na UE

Redução de emissões na UE desde 2005:

-85%

SO₂ (dióxido enxofre)

-53%

Nox (óxidos de nitrogénio)

-38%

PM2.5

-17%

NH₃ (amoníaco)

O que as cidades podem fazer

Veículos elétricos

*frota municipal
100% ZEV*

Transporte público limpo

*metro · comboio
bus eléctrico/hidrog.,
incentivos tarifários*

Bicicleta & a pé

*infraestrutura segura, partilhada,
pedonalização*

Território verde & azul

*Estrutura ecológica Municipal (parques,
jardins proximidade), Floresta Urbana, NBS*

Energia Renovável

*Produzir a nossa energia, criação de
comunidades energéticas*

Zonas de baixa emissão

*restrição a
veículos poluentes*





Mobilidade do
Futuro: AGORA!

1322

TP

Alvares nº 200432

AJ90VV

STCP

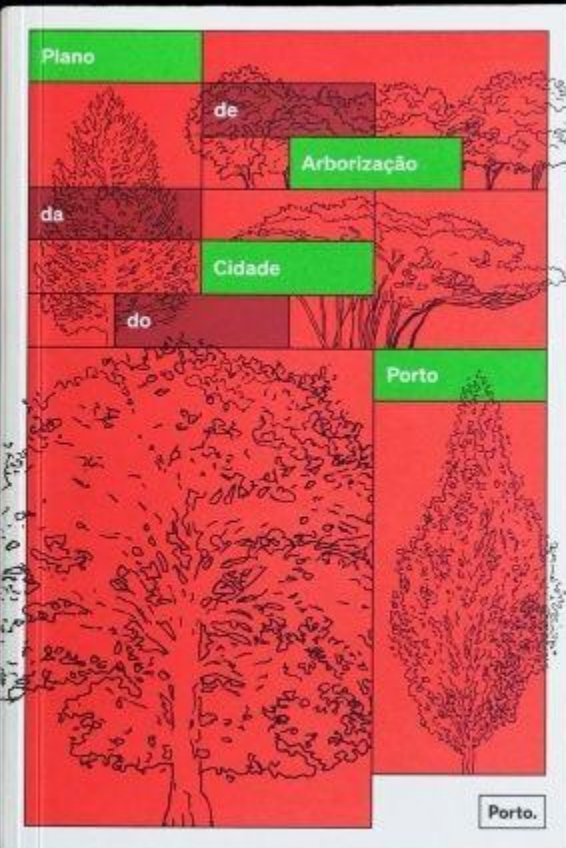
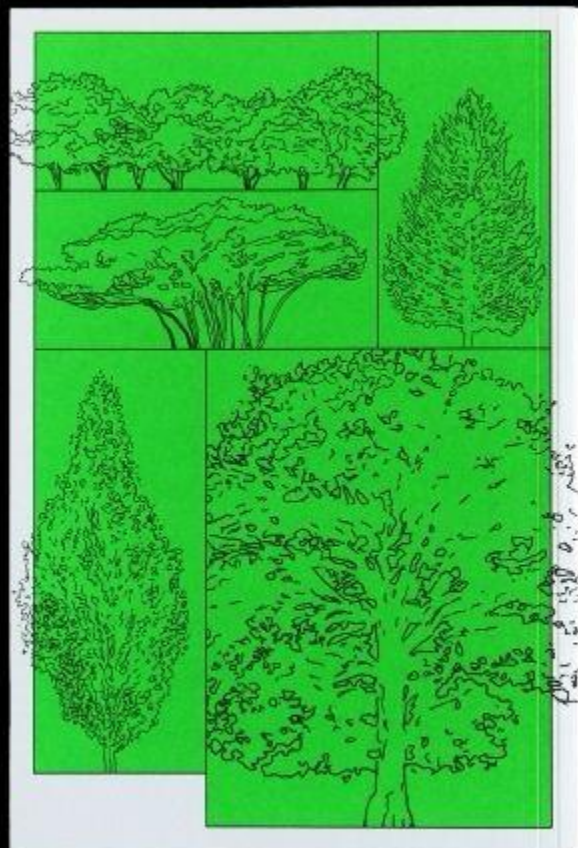














A20

Junta de Freguesia
de Paranhos



A20

A20





A qualidade do ar não para na fronteira do município.

Comissão Europeia

Air Quality Directive 2024 · Green Deal · Missão Cidades

Governo de Portugal

APA · regulação nacional · PNEC 2030

CCDR / AMs / CIMs

coordenação regional · planos sub-regionais

Municípios

ZBE · mobilidade · verde urbano · sensores

Cidadãos

escolhas quotidianas · exigência política

Para atingir os objetivos de qualidade do ar precisamos de descarbonizar — e Portugal está na melhor posição para o fazer.

Transportes & Indústria

Principais fontes de poluição do ar

Descarbonizar transportes e indústria é a alavanca directa para reduzir PM2.5, NO₂ e ozono nas cidades.

Portugal já renova

~70 % da electricidade já é renovável

Com sol, vento e mar, Portugal importa cada vez menos energia fóssil.

Oportunidade única

Saúde + Competitividade = mesmo caminho

Ar limpo, água limpa e biodiversidade não são custos — são a base da economia e do território do futuro.

Não é uma decisão tecnocrática. É uma decisão colectiva.

MONITORIZE

*Consulte a qualidade
do ar da sua área*

INFORME

*Partilhe dados com
família e autarquia*

EXIJA

*Metas alinhadas com
OMS e One Health*

Conseguiremos **ver o invisível?**

O que não vemos, não exigimos que mude.

Mas quando vemos — e exigimos — o país muda.