

O que podemos fazer para manter o ar limpo na sala de aula?

Resposta A Abrir as janelas para permitir o fluxo de ar

Resposta B Ligar o purificador de ar

Resposta C Evitar usar sprays como desodorizante, spray para o cabelo, ou tinta em spray

Resposta D Todas as opções anteriores

Resposta D

Mitigation Cards



Funded by
the European Union

Se a tua sala fica perto de uma estrada movimentada, qual é a melhor forma de limpar o ar da sala de aula?

Resposta A Purificador de ar

Resposta B Ambientador em spray

Resposta C Velas

Resposta D Abrir a janela

Resposta A

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

As janelas estiveram fechadas durante todo o dia e a sala de aula está abafada. Como devemos mudar isso?

Resposta A Ligar o purificador de ar

Resposta B Abrir a janela

Resposta C Ignorar

Resposta D Acender uma vela

Resposta B

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Estamos na primavera e há muito pólen no ar da sala de aula.
Qual é a melhor forma de o remover?

Resposta A Manter a janela aberta

Resposta B Ter mais plantas na sala de aula

Resposta C Usar um purificador de ar

Resposta D Usar uma máscara

Resposta C

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Qual o poluente mais fácil para o purificador de ar remover?

Resposta A Pólen

Resposta B Pó

Resposta C Bactérias

Resposta D Depende do tamanho do poluente

Resposta D

Mitigation Cards



Funded by
the European Union

O que deves fazer para evitar que uma constipação se espalhe pela sala de aula?

- Resposta A Tapar a boca quando tossires ou espirrares
- Resposta B Partilhar garrafas de água
- Resposta C Abraçar todos os amigos
- Resposta D Comer muita cebola
- Resposta A

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Qual das seguintes atividades contribui para a poluição do ar interior nas nossas casas?

Resposta A Usar velas perfumadas e ambientadores

Resposta B Ventilar regularmente os ambientes

Resposta C Jogar jogos ao ar livre

Resposta D Regar as plantas de interior

Resposta A

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Como podes ajudar a reduzir a poluição do ar interior causada pela humidade e pelo crescimento de bolor?

- Resposta A Manter o exaustor da casa de banho desligado durante o banho
- Resposta B Corrigir imediatamente quaisquer fugas ou danos causados pela água
- Resposta C Utilizar humidificadores para adicionar mais humidade ao ar
- Resposta D Manter as janelas fechadas para evitar a entrada de humidade
- Resposta B

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Como é que a plantação de árvores contribui para uma melhor qualidade do ar?

- | | |
|------------|--|
| Resposta A | As árvores libertam gases nocivos para a atmosfera |
| Resposta B | As árvores reduzem os níveis de oxigénio no ar |
| Resposta C | As árvores absorvem dióxido de carbono e produzem oxigénio |
| Resposta D | As árvores aumentam a poluição da água |
| Resposta | C |

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Qual das alternativas pode ajudar a proteger os teus pulmões da poluição do ar exterior quando andas de bicicleta ou de trotineta?

Resposta A Usar capacete

Resposta B Conduzir perto de trânsito intenso para chegar ao destino mais rápido

Resposta C Usar uma máscara concebida para filtrar os poluentes

Resposta D Conduzir durante a hora de ponta, quando há mais pessoas nas ruas

Resposta C

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

O que podemos fazer para reduzir a poluição atmosférica provocada pelos veículos?

- Resposta A Incentivar o uso de transportes públicos e de viagens de carro partilhadas
- Resposta B Conduzir sozinho num carro por curtas distâncias
- Resposta C Utilizar veículos movidos a diesel
- Resposta D Manter o motor ligado quando estacionado para permanecer fresco
- Resposta A

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Como é que as plantas de interior podem ajudar a melhorar a qualidade do ar interior?

- Resposta A As plantas de interior libertam gases nocivos para o ar
- Resposta B As plantas de interior podem atrair pragas e insetos
- Resposta C As plantas de interior absorvem alguns poluentes atmosféricos e produzem oxigénio
- Resposta D As plantas de interior aumentam a necessidade de ar condicionado
- Resposta C

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Como é que viagens de carro partilhadas com os amigos ajudam a melhorar a qualidade do ar?

- | | |
|------------|--|
| Resposta A | Reduz o número de amigos com que se sai |
| Resposta B | Poupa dinheiro em combustível |
| Resposta C | Diminui o número de automóveis na estrada, reduzindo as emissões |
| Resposta D | A partilha de carro não é eficaz para melhorar a qualidade do ar |
| Resposta | C |

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Como podes ajudar a reduzir a poluição do ar durante um festival ou celebração que envolva fogo de artifício?

- | | |
|------------|--|
| Resposta A | Utilizar o máximo de fogos de artifício possível para tornar o evento mais agradável |
| Resposta B | Soltar fogo de artifício perto das casas das pessoas para partilhar a emoção |
| Resposta C | Escolher fogos de artifício ecológicos que produzam menos fumo e poluentes ou drones com luzes |
| Resposta D | Os fogos de artifício não contribuem para a poluição do ar |
| Resposta | C |

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Quais das seguintes ações podem ajudar a melhorar qualidade do ar em casa durante o verão?

- Resposta A Abrir as janelas durante o dia para deixar entrar ar fresco
- Resposta B Queimar velas perfumadas para criar um ambiente agradável
- Resposta C Utilizar um humidificador para aumentar os níveis de humidade
- Resposta D Manter as janelas fechadas durante todo o dia para bloquear os poluentes exteriores
- Resposta A

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Como é que a limpeza pode contribuir para uma melhor qualidade do ar interior?

- Resposta A A limpeza introduz mais pó e alergénios no ar
- Resposta B Os produtos de limpeza libertam substâncias químicas nocivas para o ar
- Resposta C A limpeza remove o pó e os alergénios, resultando num ar mais limpo
- Resposta D A limpeza não tem qualquer efeito na qualidade do ar interior
- Resposta C

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Qual das seguintes alternativas pode ajudar a melhorar a qualidade do ar interior quando alguém está doente e tosse com frequência?

Resposta A Utilizar um ventilador para circular o ar pela sala

Resposta B Manter as janelas fechadas para manter o ambiente quente

Resposta C Utilizar um purificador de ar para filtrar os germes e partículas

Resposta D Usar velas perfumadas para criar um cheiro agradável

Resposta C

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Como é que manter os níveis de humidade interior na gama ideal pode beneficiar a qualidade do ar interior?

- Resposta A Níveis elevados de humidade impedem o crescimento de bolor e bactérias
- Resposta B Níveis baixos de humidade ajudam a reduzir o pó no ar
- Resposta C Níveis adequados de humidade fazem com que o ar pareça mais quente
- Resposta D Manter níveis de humidade ideais pode evitar problemas respiratórios
- Resposta D

Mitigation Cards



Funded by
the European Union

Qual é uma forma de reduzir a exposição a alergénios e ácaros no quarto?

Resposta A Manter as janelas sempre abertas

Resposta B Usar colchões e fronhas à prova de alergénios

Resposta C Colocar plantas de interior no quarto

Resposta D Utilizar ambientadores com aroma forte

Resposta B

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Como podes ajudar a reduzir a poluição do ar interior causada pelo fumo em casa?

- Resposta A Fumar na sala para manter o resto da casa sem fumo
- Resposta B Incentivar os membros da família a fumar dentro de casa para que o ar aqueça
- Resposta C Pedir aos fumadores para fumarem fora de casa
- Resposta D Utilizar ambientadores para mascarar o cheiro a fumo
- Resposta C

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Qual das seguintes ações pode ajudar a reduzir a poluição do ar interior ao cozinhar?

Resposta A Cozinhar sem utilizar exaustor

Resposta B Cozinhar com fogão a gás

Resposta C Utilizar o forno e o fogão ao mesmo tempo para uma cozedura mais rápida

Resposta D Utilizar o exaustor com filtro enquanto cozinha

Resposta D

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Como podemos ajudar a prevenir a poluição do ar interior devida ao fumo do tabaco?

Resposta A Fumar dentro de casa com as janelas fechadas

Resposta B Pedir aos familiares para fumarem na cozinha

Resposta C Utilizar purificadores de ar nas zonas para fumadores

Resposta D Incentivar os familiares a deixar de fumar

Resposta D

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Qual das seguintes plantas de interior pode ajudar a melhorar a qualidade do ar interior, removendo toxinas?

Resposta A Cato

Resposta B Planta cobra (Sansevieria)

Resposta C Girassol

Resposta D Tulipa

Resposta B

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Qual é o objetivo do uso de purificadores de ar em espaços interiores?

Resposta A Retirar o oxigénio do ar

Resposta B Adicionar fragrância ao ar

Resposta C Filtrar os poluentes e melhorar a qualidade do ar

Resposta D Diminuir a temperatura interior

Resposta C

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

De que forma a ventilação adequada contribui para uma melhor qualidade do ar interior?

- Resposta A Ajuda a manter o ar mais quente durante o tempo frio
- Resposta B Permite que a poluição do ar exterior entre no espaço interior
- Resposta C Reduz a concentração de poluentes do ar interior
- Resposta D Aumenta os níveis de humidade dentro de casa
- Resposta C

Mitigation Cards



Funded by
the European Union

O que deves fazer se notares bolor a crescer no teu quarto?

Resposta A Ignorar, pois o bolor é inofensivo

Resposta B Manter as janelas fechadas para evitar que os esporos de bolor se espalhem

Resposta C Limpar o bolor com lixívia e água

Resposta D Informar imediatamente um adulto ou um responsável

Resposta D

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Qual das seguintes alternativas pode ajudar a reduzir a poluição do ar interior causada por móveis novos?

Resposta A Fechar as janelas

Resposta B Utilizar produtos de limpeza

Resposta C Usar ambientadores com fragrâncias fortes

Resposta D Ventilar adequadamente os móveis novos e materiais de construção

Resposta D

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Qual dos seguintes itens deve ser limpo ou substituído regularmente para melhorar a qualidade do ar interior?

Resposta A Purificadores de ar e exaustores

Resposta B Tapetes e carpetes

Resposta C Plantas de interior e cortinas

Resposta D Janelas e portas

Resposta B

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**

Qual das seguintes atividades pode ajudar a manter a qualidade do ar durante os meses de inverno?

- Resposta A Manter as janelas sempre abertas para deixar entrar ar fresco
- Resposta B Utilizar um aquecedor sem ventilação adequada
- Resposta C Usar roupa quente dentro de casa para evitar usar o aquecedor
- Resposta D Usar um humidificador para adicionar humidade ao ar
- Resposta D

Mitigation Cards



Funded by
the European Union

Como é que manter os animais de estimação limpos e bem cuidados contribui para a qualidade do ar interior?

- Resposta A Cuidar de animais de estimação pode libertar mais alérgenos no ar
- Resposta B Os animais de estimação limpos e bem tratados perdem menos pêlo e caspa
- Resposta C Os pêlos de animais de estimação não têm impacto na qualidade do ar interior
- Resposta D A higiene regular dos animais de estimação ajuda a purificar o ar
- Resposta B

Mitigation Cards



**Funded by
the European Union**