Primeiro moldamos as cidades e depois as cidades moldam a nossa saúde. Esta ideia, frequentemente associada aos estudos sobre ambiente urbano e saúde coletiva, assume uma atualidade incontornável quando analisamos a qualidade do ar que respiramos diariamente. Apesar dos progressos alcançados nas últimas décadas, Portugal continua a enfrentar desafios significativos relacionados com a poluição atmosférica. Os dados mais recentes mostram que a qualidade do ar melhorou em várias regiões do país, mas essa melhoria continua insuficiente para proteger plenamente a saúde das populações. Estima-se que a poluição associada ao tráfego rodoviário contribua para cerca de cinco mil mortes prematuras por ano, sendo apenas uma das múltiplas fontes de contaminação atmosférica que afetam a saúde humana e o ambiente. Esta realidade obriga-nos a refletir sobre uma questão fundamental: o que falta fazer para que respirar ar limpo deixe de ser um privilégio e passe a constituir um direito efetivamente garantido para todos?

A relação entre qualidade do ar e saúde humana encontra-se amplamente documentada na literatura científica. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a poluição atmosférica representa atualmente um dos maiores fatores de risco ambiental para a mortalidade global. Fuller et al. (2025) referem que a exposição prolongada a partículas finas, dióxido de azoto, ozono troposférico e outros poluentes está associada ao aumento do risco de doenças cardiovasculares, respiratórias, metabólicas e neurológicas. Esta associação é particularmente preocupante porque afeta toda a população, incluindo indivíduos que nunca fumaram, que mantêm estilos de vida saudáveis e que, muitas vezes, desconhecem a exposição diária a agentes poluentes invisíveis.

Em Portugal, a principal fonte de poluição atmosférica nas áreas urbanas continua a ser o transporte rodoviário. O crescimento da mobilidade individual, aliado à elevada concentração de veículos em zonas metropolitanas, tem contribuído para a persistência de níveis preocupantes de dióxido de azoto e partículas em suspensão. A associação ZERO alertou recentemente que várias cidades portuguesas permanecem longe das metas europeias previstas para 2030, particularmente em locais sujeitos a tráfego intenso, como Lisboa, Porto e Braga. Mesmo quando os limites legais atuais são cumpridos, muitos valores continuam acima das recomendações da Organização Mundial da Saúde, demonstrando que a legislação vigente nem sempre acompanha o conhecimento científico mais recente sobre os impactos da poluição na saúde.

Os efeitos desta exposição prolongada manifestam-se de forma silenciosa. Ao contrário de

uma doença infeciosa, a poluição atmosférica não produz sintomas imediatos facilmente identificáveis. As consequências acumulam-se ao longo dos anos através de processos inflamatórios crónicos que afetam múltiplos sistemas do organismo. Segundo Landrigan et al. (2025), a poluição do ar está associada ao agravamento da asma, doença pulmonar obstrutiva crónica, enfarte agudo do miocárdio, acidente vascular cerebral e diversos tipos de cancro. Mais recentemente, a investigação científica tem identificado relações entre poluição atmosférica e declínio cognitivo, demência e alterações do desenvolvimento neurológico em crianças.

Esta evidência torna particularmente relevante uma abordagem integrada entre saúde pública, planeamento urbano e políticas ambientais. Durante muito tempo, a poluição foi encarada como uma consequência inevitável do crescimento económico. Hoje sabemos que desenvolvimento e sustentabilidade não são objetivos incompatíveis. Pelo contrário, como defendem Sachs et al. (2025), as sociedades mais competitivas e inovadoras são frequentemente aquelas que conseguem conciliar prosperidade económica, proteção ambiental e bem-estar populacional.

A mobilidade sustentável constitui um dos pilares fundamentais desta transformação. A eletrificação da frota automóvel representa um avanço importante, mas não constitui uma solução isolada. Mesmo os veículos elétricos contribuem para a emissão de partículas resultantes do desgaste dos pneus e dos sistemas de travagem. Além disso, a produção de energia necessária para alimentar estes veículos continua a depender, em muitos contextos, de fontes energéticas com impacto ambiental significativo. Assim, a verdadeira mudança exige uma redução estrutural da dependência do automóvel individual e um investimento consistente em transportes públicos eficientes, acessíveis e atrativos.

As cidades desempenham um papel central neste processo. Segundo Gehl (2025), o desenho urbano influencia diretamente os comportamentos de mobilidade e os níveis de exposição ambiental. Cidades com espaços verdes, ciclovias seguras, percursos pedonais acessíveis e sistemas de transporte coletivo integrados tendem a apresentar melhores indicadores de saúde pública e menor poluição atmosférica. Neste contexto, a qualidade do ar deixa de ser apenas uma questão ambiental para se transformar num indicador da qualidade do planeamento urbano e da capacidade de antecipação estratégica dos decisores políticos.

A inovação tecnológica surge igualmente como uma ferramenta promissora. A utilização de

sensores inteligentes, sistemas de monitorização em tempo real e plataformas digitais de gestão ambiental permite identificar fontes de poluição com maior precisão e desenvolver intervenções mais eficazes. A inteligência artificial começa também a desempenhar um papel relevante na previsão de episódios críticos de poluição e na otimização dos sistemas de mobilidade urbana. Como referem Brynjolfsson e McAfee (2025), a transformação digital oferece oportunidades inéditas para enfrentar problemas complexos de saúde pública e sustentabilidade ambiental.

Contudo, a tecnologia, por si só, não resolverá o problema. A mudança exige igualmente uma transformação cultural. Muitos comportamentos individuais continuam a contribuir para a degradação da qualidade do ar. O uso excessivo do automóvel em deslocações curtas, a resistência à utilização dos transportes públicos e a reduzida valorização dos modos ativos de mobilidade representam desafios que exigem intervenções educativas e estratégias de sensibilização sustentadas.

A literacia ambiental assume, por isso, uma importância crescente. Segundo a UNESCO (2025), as sociedades mais resilientes são aquelas que conseguem transformar conhecimento científico em comportamentos quotidianos. Compreender a relação entre mobilidade, energia, ambiente e saúde constitui uma competência essencial para os cidadãos do século XXI. Tal como aconteceu com o tabagismo nas últimas décadas, é provável que a perceção social da poluição atmosférica continue a evoluir à medida que aumenta o conhecimento sobre os seus impactos.

Existe ainda uma dimensão de justiça social frequentemente esquecida neste debate. A poluição não afeta todos os cidadãos da mesma forma. Populações economicamente vulneráveis tendem a residir em áreas mais expostas ao tráfego intenso, à atividade industrial ou a outras fontes de poluição. Além disso, possuem frequentemente menor acesso a cuidados de saúde e menor capacidade de adaptação aos riscos ambientais. Segundo Marmot (2025), as desigualdades ambientais constituem uma das expressões mais evidentes das desigualdades sociais em saúde, exigindo respostas políticas orientadas para a equidade.

Portugal encontra-se atualmente perante uma oportunidade histórica. As novas metas europeias de qualidade do ar, associadas aos investimentos em transição energética e mobilidade sustentável, podem contribuir para uma transformação estrutural das cidades e dos territórios. Contudo, alcançar estes objetivos exigirá liderança política, compromisso

institucional e participação ativa dos cidadãos.

Respirar melhor não depende apenas de reduzir emissões. Depende de repensar a forma como organizamos as cidades, produzimos energia, planeamos transportes e promovemos saúde. Depende de compreender que o ar limpo não é apenas uma questão ambiental, mas um requisito fundamental para o desenvolvimento humano, económico e social.

No final, a pergunta não é apenas o que falta fazer para respirarmos melhor. A verdadeira questão é se estamos dispostos a construir uma sociedade onde a qualidade do ar seja considerada um investimento estratégico e não apenas um problema ambiental. Afinal, cada inspiração representa muito mais do que um simples ato biológico. Representa uma ligação permanente entre a saúde das pessoas, a saúde das cidades e a saúde do planeta. E é nessa ligação invisível que se joga uma parte significativa do futuro coletivo de Portugal.

Referências Bibliográficas

Brynjolfsson, E., & McAfee, A. (2025). The future of digital transformation and sustainable societies. MIT Press.

Fuller, R., Landrigan, P. J., Balakrishnan, K., Bathan, G., Bose-O'Reilly, S., Brauer, M., Caravanos, J., Chiles, T., Cohen, A., Corra, L., Cropper, M., Ferraro, G., Hanrahan, D., Hu, H., Hunter, D., Janata, G., Kupka, R., Lanphear, B., Lichtveld, M., & Yan, C. (2025). Pollution and health: A global review. The Lancet Planetary Health, 9(1), 45–61.

Gehl, J. (2025). Cities for people in the age of sustainability. Island Press.

Landrigan, P. J., Fuller, R., Acosta, N. J. R., Adeyi, O., Arnold, R., Basu, N., Baldé, A. B., Bertollini, R., Bose-O'Reilly, S., Boufford, J. I., Breysse, P. N., Chiles, T., Mahidol, C., Coll-Seck, A. M., Cropper, M. L., Fobil, J., Fuster, V., Greenstone, M., Haines, A., & Zhong, M. (2025). The public health impact of air pollution. The Lancet, 405(10435), 1285–1360.

Marmot, M. (2025). Health equity and environmental justice. Oxford University Press.

Sachs, J. D., Lafortune, G., Fuller, G., & Drumm, E. (2025). Sustainable Development Report 2025. Sustainable Development Solutions Network.

UNESCO. (2025). Education for sustainable development and environmental literacy. UNESCO Publishing.