



Guia Prático

QUALIDADE DO AR INTERIOR

Um guia sobre a qualidade de vida, bem-estar e saúde das pessoas em ambientes fechados.

VOCÊ SABE O QUE ESTÁ RESPIRANDO?

A qualidade do ar que respiramos é essencial para nossa saúde, conforto e até produtividade. Afinal, estima-se que passamos, em média, **90% do nosso tempo diário em espaços internos.**

O MITO DO AR-CONDICIONADO

Para buscar o conforto térmico, é comum fechar portas e janelas e ligar o ar-condicionado. O problema é que a maioria dos aparelhos (como os modelos *split* ou de janela) não renovam o ar do ambiente.

Esses aparelhos apenas recirculam o ar que já está na sala, o resfriam e o devolvem. Sem troca com o exterior, o ar fica "degradado".



VOCÊ SABE O QUE ESTÁ RESPIRANDO?

A qualidade do ar que respiramos é essencial para nossa saúde, conforto e até produtividade. Afinal, estima-se que passamos, em média, **90% do nosso tempo diário em espaços internos.**

O MITO DO AR-CONDICIONADO

Para buscar o conforto térmico, é comum fechar portas e janelas e ligar o ar-condicionado. O problema é que a maioria dos aparelhos (como os modelos *split* ou de janela) não renovam o ar do ambiente.

Esses aparelhos apenas recirculam o ar que já está na sala, o resfriam e o devolvem. Sem troca com o exterior, o ar fica "degradado".



POR QUE O AR DEGRADADO FAZ MAL?

Em uma sala fechada, o ar se degrada rapidamente. Pelo simples processo da nossa respiração, nós consumimos o oxigênio e liberamos gás carbônico (CO²).

Com o tempo, o nível de CO² aumenta e o de oxigênio diminui. Isso, junto com poeira, vírus e bactérias, pode causar a "Síndrome dos Edifícios Doentes", cujos sintomas mais comuns são:

DOR DE CABEÇA

SONOLÊNCIA E CANSAÇO

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

DESATENÇÃO

PERDA DE RENDIMENTO

POR QUE O AR DEGRADADO FAZ MAL?

Em uma sala fechada, o ar se degrada rapidamente. Pelo simples processo da nossa respiração, nós consumimos o oxigênio e liberamos gás carbônico (CO²).

Com o tempo, o nível de CO² aumenta e o de oxigênio diminui. Isso, junto com poeira, vírus e bactérias, pode causar a "Síndrome dos Edifícios Doentes", cujos sintomas mais comuns são:

DOR DE CABEÇA

SONOLÊNCIA E CANSAÇO

DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

DESATENÇÃO

PERDA DE RENDIMENTO

FAÇA A COISA CERTA!

MANTENHA O AR RENOVADO

Este processo garante que o ar interno, já degradado, seja trocado por ar limpo vindo do exterior. Isso pode ser feito de forma natural (abrindo janelas) ou mecânica (com dutos e ventiladores, que é a forma tecnicamente mais correta).

A MANUTENÇÃO É OBRIGATÓRIA

Com o tempo de uso, os aparelhos de ar-condicionado acumulam poeira, mofo e outros poluentes. A limpeza periódica dos filtros e a manutenção completa do aparelho, feitas por equipes especializadas, são **indispensáveis**.



A ANÁLISE É SUA GARANTIA

A Análise da Qualidade do Ar Interior verifica os fatores de controle definidos nas normas técnicas medindo os níveis de CO², partículas em suspensão e a presença de microorganismos. Por lei, essa análise só pode ser feita por laboratórios especializados e acreditados.

FAÇA A COISA CERTA!

MANTENHA O AR RENOVADO

Este processo garante que o ar interno, já degradado, seja trocado por ar limpo vindo do exterior. Isso pode ser feito de forma natural (abrindo janelas) ou mecânica (com dutos e ventiladores, que é a forma tecnicamente mais correta).

A MANUTENÇÃO É OBRIGATÓRIA

Com o tempo de uso, os aparelhos de ar-condicionado acumulam poeira, mofo e outros poluentes. A limpeza periódica dos filtros e a manutenção completa do aparelho, feitas por equipes especializadas, são **indispensáveis**.



A ANÁLISE É SUA GARANTIA

A Análise da Qualidade do Ar Interior verifica os fatores de controle definidos nas normas técnicas medindo os níveis de CO², partículas em suspensão e a presença de microorganismos. Por lei, essa análise só pode ser feita por laboratórios especializados e acreditados.

DICAS PARA UM AR MAIS SAUDÁVEL

➔ AREJE OS AMBIENTES

Sempre que possível, abra janelas e portas para criar uma corrente de ar e renovar o ambiente naturalmente.

➔ USE A TEMPERATURA CERTA

A faixa de conforto térmico ideal fica entre 21°C e 26°C. Usar temperaturas muito baixas não melhora a qualidade do ar e gasta mais energia elétrica.

➔ LIMPE OS FILTROS DE CASA

A manutenção periódica dos aparelhos domésticos também é vital para a saúde.

➔ CONHEÇA O PMOC

Em edifícios de uso público e coletivo (como empresas, shoppings, escolas e condomínios), a Lei Federal 13.589/2018 exige um Plano de Manutenção, Operação e Controle (PMOC). Este processo exige um profissional legalmente habilitado como Responsável Técnico e obrigatoriedade da ART.

➔ EXIJA A ANÁLISE DO AR

Siga as diretrizes da norma técnica da ABNT NBR 17.037 que trata dos padrões referenciais de qualidade do ar interior em ambientes climatizados.

➔ QUEM FISCALIZA?

A Vigilância Sanitária é responsável por fiscalizar as manutenções e as análises da qualidade do ar, já o Crea-AL fiscaliza se existe um profissional legalmente habilitado como responsável técnico pelo PMOC.

DICAS PARA UM AR MAIS SAUDÁVEL

➔ AREJE OS AMBIENTES

Sempre que possível, abra janelas e portas para criar uma corrente de ar e renovar o ambiente naturalmente.

➔ USE A TEMPERATURA CERTA

A faixa de conforto térmico ideal fica entre 21°C e 26°C. Usar temperaturas muito baixas não melhora a qualidade do ar e gasta mais energia elétrica.

➔ LIMPE OS FILTROS DE CASA

A manutenção periódica dos aparelhos domésticos também é vital para a saúde.

➔ CONHEÇA O PMOC

Em edifícios de uso público e coletivo (como empresas, shoppings, escolas e condomínios), a Lei Federal 13.589/2018 exige um Plano de Manutenção, Operação e Controle (PMOC). Este processo exige um profissional legalmente habilitado como Responsável Técnico e obrigatoriedade da ART.

➔ EXIJA A ANÁLISE DO AR

Siga as diretrizes da norma técnica da ABNT NBR 17.037 que trata dos padrões referenciais de qualidade do ar interior em ambientes climatizados.

➔ QUEM FISCALIZA?

A Vigilância Sanitária é responsável por fiscalizar as manutenções e as análises da qualidade do ar, já o Crea-AL fiscaliza se existe um profissional legalmente habilitado como responsável técnico pelo PMOC.

Guia Prático

QUALIDADE DO AR INTERIOR



www.crea-al.org.br



(82) 2123-0866



@crealagoas



CONFEA **CREA-AL** **MUTUA**
Conselho Federal de Engenharia e Agrimensura Conselho Regional de Engenharia e Agrimensura do Alagoas Casa de Assistência aos Profissionais de Engenharia e Agrimensura

CONFEA **CREA-AL** **MUTUA**
Conselho Federal de Engenharia e Agrimensura Conselho Regional de Engenharia e Agrimensura do Alagoas Casa de Assistência aos Profissionais de Engenharia e Agrimensura

Guia Prático

QUALIDADE DO AR INTERIOR



www.crea-al.org.br



(82) 2123-0866



@crealagoas



CONFEA **CREA-AL** **MUTUA**
Conselho Federal de Engenharia e Agrimensura Conselho Regional de Engenharia e Agrimensura do Alagoas Casa de Assistência aos Profissionais de Engenharia e Agrimensura