



O AR QUE EU RESPIRO

**PLANO**

**DE**

**AULA**

## **IDENTIFICAÇÃO DA AULA**

**1. Tema** – "O Ar que Eu Respiro: O Invisível que Sustenta o Corpo e a Mente"

### **2. Introdução**

A saúde mental, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), não é apenas a ausência de perturbações, mas um estado de bem-estar onde o indivíduo reconhece suas habilidades, lida com o stress normal da vida e contribui para sua comunidade.

Assim como o ar é invisível, vital e muitas vezes só notamos sua importância quando falta, a saúde mental também atua nos bastidores da nossa vida diária e precisa de cuidado constante. Quando, por algum motivo surge uma perturbação mental, a importância de ter saúde mental é realçada.

A promoção da saúde mental exige abordagens integradas que considerem os determinantes sociais e ambientais da saúde. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), ambientes saudáveis favorecem o bem-estar psicológico, reduzem fatores de stress e promovem qualidade de vida (OMS, 2022). Fazer a ligação com fatores ambientais, sendo o mais preocupante a poluição atmosférica e químicos ambientais. Assim a qualidade do ar é um importante determinante da saúde ambiental para promoção da qualidade de vida e saúde do indivíduo, população e comunidade.

Esta aula propõe uma abordagem centrada no estudante, utilizando metodologias ativas que promovem:

- pensamento crítico;
- tomada de decisão;
- aprendizagem colaborativa;
- reflexão experiencial;
- ligação entre teoria e prática clínica.

A proposta articula ainda os princípios de Educação para o Desenvolvimento Sustentável valorizados pela Foundation for Environmental Education e pelo programa Eco-Escolas.

**3. Ano de escolaridade** – Alunos de 2ª ano da Licenciatura em enfermagem da ESEUL

#### **4. Objetivos, conhecimentos e competências**

No final da aula, os estudantes deverão ser capazes de:

- Definir saúde mental;
- Explicar o que é ar com qualidade;
- Analisar a qualidade do ar da zona envolvente da escola a partir da pesquisa no portal QualAR
- Relacionar ambiente físico com bem-estar do corpo e mente;
- Identificar fatores ambientais protetores e de risco;
- Propor intervenções de enfermagem promotoras de ambientes saudáveis com ar de qualidade;
- Identificar estratégias de autocuidado;
- Reconhecer o enfermeiro como agente de promoção da saúde sustentável.

**5. Duração da aula** – Tempo necessário para dinamizar a aula (tempo “normal” = 30-45mins)

#### **PREPARAÇÃO**

**6. Preparação prévia** – Os estudantes recebem na semana anterior, via plataforma de e-learning (Moodle):

- Um pequeno vídeo da OMS sobre saúde mental;
- Um infográfico sobre a qualidade do ar e a saúde global;
- Informação sobre o portal QualAR- Qualidade do Ar da Agência Portuguesa do Ambiente (<https://qualar.apambiente.pt>);
- Informação sobre 17 ODS
- Uma leitura breve orientada baseada na questão-problema: “Como o ambiente físico e o ar que respiramos interferem no nosso equilíbrio emocional?”
- **7. Notas importantes**

i) *Ideias preconcebidas*: Desmistificar o estigma de que a saúde mental depende exclusivamente de fatores genéticos ou individuais, demonstrando o peso dos determinantes sociais da saúde nomeadamente os ambientais.

ii) *Precauções*: O debate sobre stresse académico e serviços hospitalares pode despoletar partilhas de vulnerabilidade emocional dos próprios estudantes; o professor deve garantir um ambiente seguro e de não-julgamento.

iii) *Dica*: Garantir que a sala de aula está devidamente arejada antes e durante a sessão para ligar a teoria à prática imediata

## 8. Recursos necessários

Apresentação em *slides* com dados da OMS, artigos científicos selecionados, quadro/flipchart, colunas de som, computadores/smartphones dos alunos (acesso ao Padlet) e espaço livre na sala para a dinâmica corporal.

## ATIVIDADE DE APRENDIZAGEM

### 9. Atividade

#### a) Introdução

Acolhimento e ativação (7 min)

- Pergunta no quadro: "Como o ambiente onde vivem (ar, ruído, espaços verdes) influencia o vosso estado mental neste momento?"
- Respostas rápidas via **Mentimeter**
- Síntese breve do professor (2-3 ideias-chave).

Exercício de ancoragem (3 min)

- 3 respirações profundas orientadas.

Ligação direta: *respiração* ↔ *estado emocional* ↔ *qualidade do ar*.

#### b) Desenvolvimento (25 min)

Exploração teórica (10 min) através da apresentação de slides

Definição de saúde mental (OMS)

Explicar o que é ar com qualidade

Determinantes ambientais (ênfase no ar)

Evidência-chave: poluição ↔ saúde mental

Aprendizagem baseada em problemas (15 min)

- Dividir turma em **4 grupos**; Cada grupo recebe **1 cenário** resumido (imagem)
  - *Grupo 1:* Serviço hospitalar sobrelotado, com má ventilação e ruído constante (Impacto no utente e na equipa de enfermagem).
  - *Grupo 2:* Doente crónico que vive numa zona urbana com elevados índices de poluição atmosférica e sem suporte social. (Impacto no utente)
  - *Grupo 3:* O próprio ambiente académico dos estudantes de enfermagem (stresse pré-clínico, privação de sono, salas fechadas).
  - *Grupo 4:* Comunidade periférica com vulnerabilidade socioeconómica, mas com potencial de desenvolvimento de espaços verdes/hortas comunitárias.

**Tarefa dos Grupos:**

Identificar 2 riscos para a saúde mental;

Formular 1 diagnóstico de enfermagem (pela taxonomia CIPE/NANDA);

Desenhar 1 intervenção de enfermagem (individuais ou comunitárias).

- Partilha dos Grupos (5 a 10 min): Cada grupo resume o seu cenário e propostas em 2 minutos para a turma.

**c) Conclusão (10 min)**

Realizar reflexão individual (Padlet) (6 min) a partir da questão: *"Como futuro enfermeiro, que intervenção concreta posso implementar para melhorar o ambiente, nomeadamente o físico (ar) e a saúde mental?"*

Síntese final do professor (4 min) - O professor faz o encerramento, fazendo a ligação entre as respostas do Padlet e os objetivos ecológicos do programa Eco-Escolas/Eco-Campus e os ODS.

**d) Exercício de Relaxamento Prático (15 min)**

Dinâmica prática de **Respiração Diafragmática** com apoio de música ambiente. Os estudantes experimentam a técnica como ferramenta de autocuidado (para si) e de intervenção autónoma de enfermagem (para aplicar em futuros utentes ansiosos).

## 10. Avaliação

- *Formativa*: Observação direta da participação ativa no debate, no trabalho de grupo e no Padlet, com base numa grelha de observação com indicadores (pensamento crítico, colaboração e capacidade de síntese) cuja pontuação varia numa escala de Likert, (muito, razoável, pouco, nada)
  - *Sumativa (proposta no template)*: Elaboração de um miniplano de cuidados com foco na comunidade ou ambiente hospitalar estudado, sob o mote “Ambiente Saudável = Mente Saudável”, integrando Diagnóstico, Intervenções de Enfermagem, Resultados esperados Eco-Sustentáveis relacionando com os ODS: Saúde de qualidade (3), Educação de qualidade (4), cidades e comunidades sustentáveis (11), Ação Climática (13), Vida na terra (15). Como Critérios de Avaliação: clareza e objetividade do diagnóstico, intervenções exequíveis baseadas na evidência científica, resultados esperados em articulação com ODS.

## DEPOIS DA AULA

**11. Disseminação/Partilha** Os contributos e ideias registadas no Padlet serão sintetizados pelos estudantes na criação de um **e-Poster/Infográfico Digital** a ser partilhado nas redes sociais da ESEUL e exposto no painel do programa Eco-Estudantes/Eco-Escolas da instituição.

## 12. Atividade complementar –

Dinâmica prática de **Respiração Diafragmática** com apoio de música ambiente.

## 13. Adaptações

- *Dificuldades de aprendizagem*: Disponibilização prévia de glossário com termos técnicos e suporte visual reforçado nos cenários clínicos.
- *Estudantes com alto rendimento/sobredotados*: Desafiá-los a liderar a síntese do grupo ou a pesquisar autonomamente um artigo de revisão sistemática sobre a relação entre *mindfulness* e marcadores de cortisol no stress.

## 14. Informação prévia para professores

- Diretrizes da *International Council of Nurses* (ICN) sobre as alterações climáticas, ambiente e o papel da enfermagem.
- Plataforma *Eco-Campus Portugal* (ABAAS) para articulação de projetos de saúde ambiental no ensino superior.
- Portal QualAr

## 15. Referências/bibliografia

- Agência Portuguesa do Ambiente (APA). Portal QualAr – Sistema Nacional de Informação sobre a Qualidade do Ar. <https://qualar.apambiente.pt>
  - o Plataforma oficial usada para recolher dados reais e locais, fundamentais na elaboração dos E-posters e na análise contextualizada do impacto dos poluentes.
- Alves, A & Rodrigues, N. (2010). Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. 28(2):127-131.
- Conselho Nacional de Saúde (CNS). (2019). Sem mais tempo a perder – Saúde mental em Portugal: um desafio para a próxima década. Lisboa: CNS.
- Ediz, Ç & Uzun, S. 2025. The perspectives of nurses, as prominent advocates in sustainability, on the global climate crises and its impact on mental health. *Journal of Advanced Nursing*, 81, 8266–8280. <https://doi.org/10.1111/jan.16131>
- George, F (2011). Sobre Determinantes da Saúde. In <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:9x6RKV7KrOUJ:https://www.dgs.pt/ficheiros-de-upload-2013/publicacoes-de-francisco-george-sobre-determinantes-da-saude-pdf.aspx+&cd=1&hl=pt-PT&ct=clnk&gl=pt>. Acedido 22,2,2015.
- Loureiro, L., & Freitas, P. (2020). Literacia em saúde mental dos jovens estudantes de enfermagem na integração ao ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental* (24), 34-42.
- Pinel, E. C. (1999). Stigma consciousness: The psychological legacy of social stereotypes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 114-128. doi:10.1037/0022-3514.76.1.114
- Pinel, E (2002). Stigma Consciousness in Intergroup Contexts: The Power of Conviction. *Journal of Experimental Social Psychology* (38)2, Paag.178-185.

