

Sustentabilidade na saúde mental

Jaine Loide Toledo Candido Luiz

Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ) – Rio de Janeiro

E-mail: jainetoledo@gmail.com

Annibal Scavarda

Centro Federal de Educação Tecnológica Celso Suckow da Fonseca (CEFET/RJ) – Rio de Janeiro

E-mail: annibal.scavarda@unirio.br

Flávio Vaz Machado

Instituto de Educação Médica (IDOMED) – Rio Janeiro

E-mail: fvaz649@gmail.com

RESUMO

Além da mera exposição à natureza, práticas sustentáveis como jardinagem e agricultura urbana também são importantes para a saúde mental, proporcionando sensação de conexão e bem-estar, como oferecido por Clatworthy et al. (2013). A tecnologia também tem sido utilizada para investigar essa relação, com Bakolis et al. (2018) mostrando associações positivas entre características naturais urbanas. Crianças e adolescentes são especialmente beneficiados pela interação com a natureza, com impactos em aspectos como bem-estar emocional e atenção, de acordo com Tillmann et al. (2018). Outros estudos, como o de Bratman et al. (2019), propõem integrar experiências com a natureza no plano. Pesquisas mais recentes, como a de Ningtyas et al. (2023), confirmam que uma maior exposição à natureza reduz o estresse, a ansiedade e a depressão. Milenović et al. (2018) reforçam que até mesmo interações de curto prazo com a natureza podem ter efeitos positivos. Esses achados apontam para a importância de incorporar elementos naturais e práticas sustentáveis na vida urbana para melhorar a saúde mental em uma sociedade.

Palavras-chave: Sustentabilidade. Saúde Mental. Espaços Verdes Urbanos. Bem-Estar Psicológico.

1 INTRODUÇÃO

No panorama atual, a interseção entre sustentabilidade e saúde mental está se tornando um campo de pesquisa de fundamental importância. Esta interconexão reflete uma consciência crescente sobre como as escolhas ambientais e estilos de vida influenciam o bem-estar psicológico. Este estudo aprofunda a dinâmica entre ambientes sustentáveis e a saúde mental, considerando como o contato humano com a natureza pode ter efeitos terapêuticos significativos, melhorando o humor e reduzindo o estresse. Bratman et al. (2015) enfatizam a importância dessa interação, sugerindo que o contato com a natureza tem um impacto positivo substancial no bem-estar mental. Ademais, o fenômeno da urbanização e a consequente desconexão com o mundo natural despertam preocupações sobre o impacto ambiental no bem-estar psicológico das pessoas. Hartig et al. (2014) descobriram que áreas urbanas com maior acesso a espaços verdes estão associadas a melhores indicadores de saúde mental. Este achado sublinha a importância crítica do planejamento urbano sustentável na promoção do bem-estar psicológico.

A influência da preservação na saúde mental vai além da mera exposição a ambientes naturais. Estilos de vida sustentáveis e práticas conscientes, como a jardinagem e a agricultura urbana, têm mostrado benefícios para a saúde mental. Clatworthy et al. (2013) ressaltam que essas atividades não só reduzem o impacto ambiental, mas também promovem uma sensação de bem-estar e conexão com a natureza. A pesquisa também explora como a natureza e o ambiente urbano interagem para afetar o bem-estar mental. Bakolis et al. (2018) desenvolveram uma ferramenta baseada em smartphone para investigar como a exposição a características naturais no ambiente urbano afeta o bem-estar mental em tempo real, encontrando associações significativas entre o bem-estar mental e várias características naturais.

Além disso, as crianças e adolescentes representam um grupo demográfico crucial no contexto da relação entre natureza e saúde mental. Tillmann et al. (2018) realizaram uma revisão sistemática, concluindo que a interação com a natureza tem efeitos benéficos na saúde mental de crianças e adolescentes, com impactos em aspectos como bem-estar emocional e Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade.

Bratman et al. (2019) fornecem uma visão de consenso sobre os benefícios da experiência da natureza para a saúde mental, além de um modelo para integrá-la ao design urbano. Essa pesquisa destaca a importância de preservar e aprimorar oportunidades para a experiência da natureza, especialmente com a rápida urbanização.

A pesquisa de Herchet et al. (2022) apresenta uma visão geral sobre como a natureza beneficia a saúde mental, explorando teorias populares usadas para explicar esses efeitos e o potencial de desenvolvimento dessas teorias. Trøstrup et al. (2019) realizaram uma revisão sistemática sobre o efeito da exposição à natureza na saúde mental de pacientes com doenças físicas, encontrando um impacto significativo da natureza no bem-estar mental desses pacientes.

Investigaram o impacto da exposição à natureza na saúde mental e no bem-estar em Regência de Bandung Oeste, Indonésia, uma região caracterizada por paisagens naturais diversas. Seus achados indicaram que uma maior exposição à natureza estava associada a níveis mais baixos de estresse, ansiedade e depressão Ningtyas et al. (2023).

Discutem como o ambiente natural afeta a saúde mental e como o ambiente urbano impacta nos níveis de estresse. Seu trabalho sugere que estar cercado pela natureza pode melhorar a saúde e que mesmo uma exposição de curto prazo aos sentidos é benéfica para a saúde mental Milenović et al. (2018).

Cada um desses estudos contribui para uma compreensão mais rica da relação entre sustentabilidade e saúde mental, destacando a importância de integrar a natureza e práticas sustentáveis para promover o bem-estar mental e físico em uma sociedade cada vez mais urbanizada.

2 OBJETIVO

O objetivo deste trabalho é entender como a sustentabilidade, especialmente em ambientes urbanos,

afeta a saúde mental. Focamos em explorar os efeitos da interação com a natureza e a adoção de estilos de vida sustentáveis no bem-estar psicológico. O estudo aborda a importância do urbanismo sustentável para a saúde mental, a contribuição de práticas como jardinagem e agricultura urbana, e como políticas públicas e práticas empresariais podem integrar sustentabilidade e saúde mental. O objetivo final é fornecer recomendações para o desenvolvimento de cidades sustentáveis que promovam saúde mental, oferecendo valiosas percepções para profissionais de diversas áreas.

3 METODOLOGIA

A metodologia deste estudo sobre sustentabilidade e saúde mental em ambientes urbanos compreende uma abordagem abrangente e interdisciplinar. Começando com uma revisão detalhada da literatura, a pesquisa examina estudos acadêmicos e relatórios para estabelecer um entendimento teórico. Estudos de caso práticos são analisados para entender a implementação e os impactos de práticas sustentáveis e espaços verdes. Relatórios qualitativos de especialistas em áreas relevantes são conduzidas para obter percepções práticas e profundas, que abordam a sustentabilidade na Saúde mental.

4 DESENVOLVIMENTO

A relação entre os ambientes naturais e a saúde mental tem sido um foco de pesquisa significativo. Bosch e Sang (2017) ilustram como o contato regular com espaços verdes pode diminuir os níveis de estresse e aumentar o bem-estar. Este achado é de extrema importância, especialmente em contextos urbanos, onde o acesso à natureza pode ser limitado. Van den Berg, Hartig e Staats (2007) destacam a necessidade urgente de incorporar elementos naturais no design urbano. A expansão das cidades apresenta o desafio de manter uma conexão com o mundo natural, essencial para o bem-estar mental dos residentes urbanos.

Os ambientes de trabalho também são uma esfera importante onde a natureza pode ter um impacto significativo. Sadick e Kamardeen (2020) observam que integrar elementos naturais em espaços de trabalho pode aumentar a satisfação e a produtividade dos funcionários, enfatizando o papel da natureza na sustentabilidade organizacional. A urbanização tem sido um dos principais impulsionadores da mudança na interação humana com a natureza. Seto et al. (2017) discutem como a urbanização afeta a saúde mental e a sustentabilidade, salientando a importância do planejamento urbano na criação de espaços verdes acessíveis. A tecnologia móvel, como os smartphones, tem sido usada para estudar o impacto da natureza no bem-estar mental em ambientes urbanos. Bakolis et al. (2018) usaram um aplicativo para avaliar como características naturais específicas no ambiente urbano afetam o bem-estar mental dos indivíduos.

A pesquisa de Wu (2009) foca na complexidade das cidades e como isso impacta na saúde mental. Ele argumenta que a urbanização pode trazer tanto inovação quanto desafios significativos para o bem-estar psicológico. A teoria da restauração ambiental é outra área de interesse. Giusti e Samuelsson (2020)

investigam como diferentes tipos de ambientes naturais contribuem para a restauração psicológica, destacando a importância dos espaços verdes urbanos. Os parques urbanos, por exemplo, oferecem uma fuga da vida urbana agitada. Chiesura (2004) explora como esses espaços contribuem para o bem-estar emocional dos cidadãos, fornecendo uma fonte valiosa de relaxamento e satisfação. Alcock et al. (2020) examinam a relação entre o contato com a natureza e o comportamento pró-ambiental. Eles descobrem que a experiência regular com a natureza pode levar a um maior engajamento em práticas sustentáveis. A relação entre ecossistemas saudáveis e saúde humana é uma área chave na ciência da sustentabilidade. McMichael (2002) argumenta que a manutenção de ecossistemas saudáveis é essencial não apenas para a biodiversidade, mas também para o bem-estar humano. Zelenski et al. (2015) investigam como a exposição à natureza pode fomentar a cooperação e o comportamento sustentável. Eles sugerem que interações positivas com a natureza podem levar a uma maior consideração pelo meio ambiente em decisões cotidianas.

A saúde urbana em países em desenvolvimento é abordada por Harpham e Werna (1996), que enfatizam a importância de combinar saúde e sustentabilidade em políticas urbanas para enfrentar desafios únicos em contextos em desenvolvimento. Mudanças para áreas com mais espaços verdes têm sido associadas a melhorias na saúde mental, como discutido por Alcock et al. (2014). Este estudo sugere que o acesso a ambientes naturais pode ter efeitos benéficos duradouros. Deste modo, Baynes e Wiedmann (2012) se concentram em métodos de avaliação da sustentabilidade ambiental em áreas urbanas, destacando a necessidade de abordagens extensas no planejamento urbano para promover a saúde mental e física. A relação entre espaços verdes e saúde mental é abordada por Bernardini e Irvine (2007), que examinam como diferentes tipos de espaços verdes podem influenciar o bem-estar mental dos indivíduos em ambientes urbanos.

Rapport (2006) discute o papel da ciência da sustentabilidade na promoção de ecossistemas saudáveis e, por extensão, na promoção da saúde mental e física das populações. Neste contexto, Bratman et al. (2019) destacam a necessidade de integrar a experiência da natureza no design urbano para promover a saúde mental, oferecendo um modelo de como isso pode ser alcançado. A relação entre saúde pública e ambientes naturais é explorada por Bosch e Sang (2017), que destacam a necessidade de compreender melhor como diferentes aspectos dos ambientes naturais podem influenciar a saúde mental e física. Wu (2014) revisa as abordagens da ecologia urbana, destacando a necessidade de incorporar a saúde mental e o bem-estar na concepção e planejamento de ambientes urbanos sustentáveis. Por outro lado, Bosch e Sang (2017) também discutem como o conceito de soluções baseadas na natureza pode ser utilizado para melhorar a saúde pública, ilustrando a importância de integrar aspectos naturais nos ambientes urbanos para promover a saúde mental. Nesse estudo sobre a saúde mental e bem-estar dos residentes urbanos, Berman et al. (2012) argumentam que ambientes naturais dentro das cidades podem servir como um antídoto para o estresse e a fadiga mental causados pela vida urbana. Juntamente com os benefícios psicológicos, a exposição à natureza

também tem sido associada à redução de sintomas de transtornos mentais. Dzhambov e Markevych (2020) descobriram que a proximidade a espaços verdes pode diminuir a incidência de transtornos como depressão e ansiedade. Cox et al. (2017) examinam o impacto da biodiversidade urbana na saúde mental, destacando que a diversidade de espécies em ambientes urbanos está positivamente relacionada com a felicidade e o bem-estar dos residentes. Diante disso, Gascon et al. (2015) analisam os efeitos do ambiente urbano na saúde mental, sugerindo que espaços verdes urbanos podem atuar como locais importantes para a interação social e para atividades recreativas, ambas vitais para a saúde mental. Louv (2005) introduz o conceito de “transtorno de déficit de natureza”, argumentando que a desconexão crescente das crianças com a natureza nas áreas urbanas pode ter consequências negativas para o seu desenvolvimento e bem-estar mental.

White et al. (2019) enfatizam a importância da quantidade e qualidade dos espaços verdes urbanos para a saúde mental. Eles indicam que não basta apenas ter acesso a espaços verdes; a qualidade desses espaços também é crucial para maximizar os benefícios para a saúde mental. Um aspecto importante da relação entre natureza e saúde mental é o papel da natureza na recuperação do estresse e da fadiga mental. Kaplan e Kaplan (1989) propõem a teoria da restauração da atenção, segundo a qual a natureza facilita a recuperação da fadiga mental causada pelo foco prolongado em tarefas que requerem atenção.

Kellert (2005) discute a biofilia, a conexão inerente e necessária dos seres humanos com a natureza, argumentando que a integração da natureza no ambiente construído é essencial para a saúde mental e o bem-estar. Ulrich (1984) explora o papel dos ambientes naturais na promoção da recuperação de pacientes em hospitais, demonstrando que vistas de ambientes naturais podem acelerar a recuperação de pacientes após cirurgias. Finalmente, Nisbet, Zelenski e Murphy (2011) investigam a relação entre a conectividade com a natureza e o bem-estar, concluindo que indivíduos que se sentem mais conectados à natureza tendem a ter maior felicidade e satisfação com a vida. Essas diversas perspectivas e estudos ilustram a complexa relação entre sustentabilidade e saúde mental. Eles ressaltam a necessidade de uma abordagem integrada e holística ao planejar e desenvolver ambientes urbanos que sejam sustentáveis e promovam o bem-estar mental.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A relação entre sustentabilidade e saúde mental em ambientes urbanos, destacamos vários pontos-chave. Primeiramente, a pesquisa reforçou a importância crítica dos espaços verdes e da natureza para o bem-estar mental das pessoas, especialmente em áreas urbanas densamente povoadas. Foi evidenciado que a interação com ambientes naturais não apenas reduz o estresse e melhora o humor, mas também tem um impacto significativo na redução de sintomas de transtornos mentais.

O papel do urbanismo sustentável emergiu como um fator crucial no desenvolvimento de cidades saudáveis mentalmente. As análises demonstraram que a integração de espaços verdes e práticas sustentáveis nos ambientes urbanos pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a saúde mental dos



moradores urbanos. Ademais, a pesquisa destacou que estilos de vida sustentáveis, como a jardinagem e a agricultura urbana, contribuem significativamente para o bem-estar psicológico, fornecendo uma conexão valiosa com a natureza e promovendo a saúde mental.

Constatou-se, este estudo reafirma a interconexão entre a sustentabilidade ambiental e a saúde mental, enfatizando a necessidade de ambientes urbanos mais verdes e sustentáveis. As evidências apresentadas neste trabalho apoiam a ideia de que um compromisso com a sustentabilidade ambiental não apenas beneficia o planeta, mas também é fundamental para o bem-estar mental e físico das populações urbanas. As recomendações propostas visam inspirar ações futuras e pesquisas adicionais nesta área crítica, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias eficazes que promovam ambientes urbanos sustentáveis e mentalmente saudáveis.

REFERÊNCIAS

BAYNES, T.; WIEDMANN, T. Abo Opinião Atual em Sustentabilidade Ambiental , v. 4 https://doi.org/10.1007/978-3-319-20000-0_4. Acesso em: 2012.

BRATMAN, GN; HAMILTON, JP; DAILY, GC. (2015). Os Anais da Academia de Ciências de Nova York , v. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9130-1_13301. UMA

GIUSTI, M.; SAMUELSSON, K. (2020) Rumo a Meio Ambiente e Comportamento , https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9130-1_13301.

ZELENSKI, JM; DOPKO, RL; CAPALDI, CA (2015) cooperação está Revista de Psicologia Ambiental , v. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-9130-1_13301.

HARTIG, T.; MITCHELL, R.; DE VRIES, S.; FRUMKIN, H. (2014) Natureza ALCOCK, I.;

WHITE, MP; LOVELL, R.; HIGGINS, SL; OSBORNE, NJ; HUSK, K.; WHEELER, BW O que Paisagem e Planejamento Urbano , v. <https://doi.org/10.1016/j.terra.2013.05.002>.
Revisão Anual de Saúde Pública, v. <https://doi.org/10.1016/j.terra.2013.05.002>.

TILLMANN, S.; TOBIN, D.; AVISON, W.; GILLILAND, J. (2018) Benef. Revista de Epidemiologia e Saúde Comunitária , <https://doi.org/10.1016/j.terra.2013.05.002>.