



O PODER DO MEIO AMBIENTE EM INFLUENCIAR POSITIVAMENTE NA SAÚDE MENTAL

ISABELE MARIA DE SOUZA CARVALHO

Introdução: hodiernamente, uma saúde mental íntegra e de qualidade tem se tornado algo raro nos indivíduos em decorrência das pressões sofridas na vida diária de cada pessoa. Em contrapartida, o meio ambiente vem se mostrando um aliado eficaz para melhorar a qualidade de vida da população, haja vista que o contato com a natureza pode trazer inúmeros benefícios para a saúde, como diminuir o estresse, ansiedade e aumentar a sensação de bem-estar, que são condições vitais para um impacto positivo na saúde mental. **Objetivos:** discorrer a respeito de como o meio ambiente pode melhorar a qualidade de vida dos indivíduos, impactando positivamente na saúde mental. **Metodologia:** o presente resumo diz respeito à uma revisão bibliográfica do tipo narrativa, que apresenta uma das facetas do meio ambiente, que é influenciar na saúde mental. **Resultados:** Foi observado que o meio ambiente atua de forma benéfica na saúde mental, dado que o contato com a natureza tem o potencial de causar calma e isso vai estimular a diminuição do estresse e ansiedade, pois haverá a desconexão com o estresse e a pressão do dia a dia, e aumentará a sensação de bem-estar. E por isso, é tão importante a conexão com a natureza, pois ela é eficiente em melhorar a qualidade de vida. **Conclusão:** dado o exposto, é fundamental enfatizar que o meio ambiente é um fator crucial para combater estresse e ansiedade adquiridos. Uma vez que, o contato com a natureza trará benefícios aos indivíduos, pois diminui sentimentos negativos e aumenta a sensação de satisfação.

Palavras-chave: **SAÚDE; AMBIENTE; QUALIDADE; MENTAL; NATUREZA;**