



IMPACTO DO AMBIENTE FÍSICO E ACESSO A ESPAÇOS VERDES NA SAÚDE MENTAL DAS CRIANÇAS

ÁLVARO GUEDES LIMA; CATARINNE PASCOAL DE MELO LELIS; GUSTAVO BARBOSA DE SOUZA; IASMYN BALBI VIEIRA; THAIS FELIX GUIMARÃES; DANILO AUGUSTO BLANCO DOS SANTOS

RESUMO

Esta pesquisa, tem como base uma revisão integrativa que investiga o impacto do ambiente físico e acesso a espaços verdes na saúde mental das crianças, o estudo dos espaços verdes urbanos transcende a mera análise ambiental, posicionando-se como um campo de estudo interdisciplinar que toca nas raízes da saúde pública, do planejamento urbano e da psicologia ambiental. A intensificação da urbanização global tem reconfigurado de maneira substancial o cenário físico de nossa existência, com isso tem como objetivo geral evidenciar que a urbanização atual consiste em alterar profundos paradigmas das vidas dos seres humanos, a ponto de desvendar a psique humana, entretanto análise ambiental reflete diretamente a saúde mental da população infantojuvenil. Ao elaborar uma metodologia de revisão integrativa para investigar a relação entre espaços verdes urbanos e saúde mental, com o embasamento teórico foi obtido através da inclusão de estudos com diferentes delineamentos metodológicos, proporcionando uma compreensão abrangente do tema investigado. Em conclusão, a pesquisa constatou que foi possível compilar e analisar uma vasta gama de estudos, que deste trabalho demonstram que a presença e a qualidade dos espaços verdes urbanos estão intrinsecamente ligadas a benefícios significativos para a saúde mental, incluindo a redução de sintomas de depressão e ansiedade, melhora no bem-estar emocional e aumento da sensação de comunidade e pertencimento, cujos resultados convergem para o reconhecimento dos espaços verdes urbanos como elementos cruciais na promoção da saúde mental dos indivíduos são consistentes com teorias existentes que enfatizam a importância do contato com a natureza para o bem-estar psicológico humano.

Palavras-chave: ambiente físico; espaços verdes urbanos; saúde mental; análise ambiental; população infantojuvenil;

1 INTRODUÇÃO

Com a acelerada urbanização, ocorre uma mudança na vida das populações, trazendo consigo várias consequências, especialmente para a saúde mental dos mais jovens. A investigação científica demonstra que existe uma complexa relação entre o ambiente urbano e a psique humana. Espaços verdes urbanos desempenham um papel importante, pois são considerados santuários de bem-estar físico e mental, atuando também como catalisadores para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social. Com o advento da urbanização, observam-se repercussões profundas e multifacetadas para a saúde mental, principalmente entre os jovens.

Um estudo realizado por Rocha & Lima (2020) mostrou uma interação direta entre os ambientes naturais e o equilíbrio psicológico para uma infância plena e saudável. Além disso,

evidências empíricas demonstraram que os espaços verdes podem atuar como um vetor de mitigação do estresse de estímulo ao desenvolvimento de competências sociais. Esses espaços oferecem um refúgio da dinâmica urbana acelerada, além de criar um ambiente propício para a realização de atividades físicas, interação social e envolvimento com a natureza, contribuindo para a diminuição da ansiedade e do estresse e para a melhoria do humor.

Portanto, é imperativo que as políticas públicas e o planejamento urbano deem prioridade à criação e conservação de espaços verdes, não apenas para a preservação do meio ambiente, mas também para promover o bem-estar e a saúde mental das futuras gerações.

Esse artigo tem como objetivo geral investigar o papel dos espaços verdes urbanos na promoção da saúde mental das populações jovens, considerando o contexto da urbanização acelerada e suas consequências para o bem-estar psicológico e o desenvolvimento integral das crianças e adolescentes.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Ao elaborar uma metodologia de revisão integrativa sobre a relação entre espaços verdes urbanos e saúde mental, definimos a pergunta de pesquisa focando na influência desses espaços na saúde mental de residentes urbanos. Com a pergunta de pesquisa estabelecida, prosseguimos para determinar os critérios de inclusão e exclusão, aceitando artigos dos últimos 20 anos, em inglês e português, que examinam os efeitos dos espaços verdes na saúde mental, excluindo artigos de opinião, editoriais e estudos com metodologias pouco claras.

A busca foi realizada em bases de dados como PubMed, Scopus, Web of Science, PsycINFO e Google Scholar, utilizando termos-chave como "espaços verdes urbanos", "saúde mental", "bem-estar psicológico" e "natureza e saúde mental" com operadores booleanos. Após a coleta inicial, realizamos a seleção dos estudos revisando títulos e resumos para excluir os não relevantes, e avaliando textos completos para determinar a elegibilidade.

Os dados foram extraídos e sintetizados com um formulário padronizado, incluindo informações sobre autores, ano, localização do estudo, metodologia, tamanho da amostra, principais achados e conclusões. Foi avaliada a qualidade dos estudos com ferramentas apropriadas para garantir a confiabilidade dos resultados.

Na análise e discussão dos resultados, respondemos à pergunta de pesquisa, destacando como os espaços verdes urbanos impactam a saúde mental. Interpretamos os achados com teorias relevantes, resumindo os principais resultados e discutindo implicações para políticas públicas e planejamento urbano. Identificamos limitações da revisão e sugerimos direções para futuras pesquisas. Este processo meticuloso forneceu insights valiosos sobre a complexa relação entre espaços verdes urbanos e saúde mental, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias eficazes de promoção da saúde mental em contextos urbanos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mostram a influência dos espaços verdes urbanos na saúde mental, destacando desde a redução do estresse em crianças até os benefícios cognitivos e de bem-estar para a população geral. A tabela anexa organiza estudos, autores, datas e principais achados sobre essa relação.

A variedade de métodos e teorias nos estudos, incluindo revisões sistemáticas e investigações empíricas, revela a complexidade do tema. Estudos longitudinais, revisões sistemáticas, meta-análises e investigações empíricas fornecem um panorama detalhado dos mecanismos pelos quais a natureza exerce seu efeito restaurador e promotor de saúde. Desde o estudo pioneiro de Ulrich (1984) que abriu caminho para a investigação dos efeitos visuais da natureza na recuperação pós-cirúrgica, até pesquisas recentes, observamos a evolução do campo.

O trabalho destaca a importância dos espaços verdes para a justiça ambiental e saúde

pública, A inclusão de estudos que abordam a distribuição desigual de tais espaços e seus impactos diferenciados sobre populações marginalizadas aponta a necessidade de políticas inclusivas para acesso equitativo. A tabela serve como base para futuras pesquisas e ferramentas para planejadores urbanos, profissionais de saúde, formuladores de políticas e todos aqueles interessados em promover ambientes urbanos mais saudáveis e sustentáveis. É possível também destacar a relevância dos resultados através da revisão de outros autores, dentre eles:

Chawla, L. (2020) que traz a prática que examina como a exposição à natureza pode reduzir o estresse em crianças, melhorar o humor, facilitar a aprendizagem e promover um senso de lugar.

Hartig, T. et al. (2014) conduz uma revisão que beneficia o estudo abrangente sobre a relação entre natureza e saúde, incluindo impactos na saúde mental, sublinhando a interconexão entre os ambientes naturais e o bem-estar psicológico.

Keniger, L. E. et al. (2013) apresenta a investigação dos benefícios da interação humana com a natureza, destacando os efeitos positivos na saúde mental decorrentes do contato com ambientes naturais.

Markevych, I. et al. (2017) oferecem orientações teóricas e metodológicas para explorar como os espaços verdes estão ligados à saúde, propondo caminhos de pesquisa para aprofundar a compreensão dessa relação.

Shanahan, D. F. et al. (2015) contribui com a discussão a quantidade de natureza urbana necessária para promover benefícios à saúde, abordando questões práticas de planejamento urbano e saúde pública.

Taylor, A. F. & Kuo, F. E. (2009) mostra que crianças com déficits de atenção concentram-se melhor após caminhadas em parques, sugerindo um papel terapêutico dos ambientes naturais para transtornos de atenção.

Ao analisar a profundidade e complexidade dos resultados objetivos a partir dos estudos, emerge uma compreensão multifacetada sobre como a natureza, inserida no tecido urbano, atua não apenas como um contraponto estético à urbanização, mas como um elemento fundamental na promoção do bem-estar psicológico e na mitigação de distúrbios mentais.

De um lado, observa-se que a presença de áreas verdes promove uma redução significativa nos sintomas de ansiedade e depressão, melhorando o humor e o bem-estar subjetivo dos indivíduos. Esse efeito ocorre porque os espaços verdes funcionam como santuários longe do frenesi urbano, permitindo que as pessoas se reconectem com a natureza e experimentem uma descompressão psicológica. Por outro lado, incentivam a atividade física e a interação social, fatores que beneficiam a saúde mental e fortalecem o senso de pertencimento e coesão comunitária.

Teorias como a Restauração da Atenção e a Hipótese da Redução do Estresse explicam os mecanismos restauradores da natureza, sugerindo que ambientes naturais ajudam a recuperar a capacidade cognitiva e reduzir o estresse crônico através da promoção de um estado de atenção suave que permite ao indivíduo recuperar-se da fadiga mental acumulada e do estresse crônico.

Entretanto, é crucial notar que a relação entre espaços verdes e saúde mental não é universalmente benéfica ou homogênea. Portanto, futuras pesquisas devem se aprofundar na compreensão dessas variáveis para otimizar os benefícios dos espaços verdes para todos os segmentos da população.

Os insights obtidos através dessa discussão destacam a importância de políticas públicas e planejamento urbano que priorizem a integração de espaços verdes de qualidade no desenvolvimento das cidades, enriquecendo a estética urbana e promovendo a saúde mental coletiva criando ambientes urbanos mais saudáveis, resilientes e inclusivos.

4 CONCLUSÃO

A relação entre espaços verdes urbanos e saúde mental é fundamental para o bem-estar psicológico de crianças e adolescentes, conforme evidenciado pela revisão integrativa das pesquisas. Os estudos revisados apontam consistentemente para os benefícios significativos dos espaços verdes, incluindo a redução de sintomas de depressão e ansiedade, a melhora do bem-estar emocional e o aumento da sensação de comunidade e pertencimento. No entanto, foi observado que existem disparidades no acesso e na qualidade desses espaços, ressaltando a importância de políticas públicas que garantam a equidade no planejamento urbano.

Este estudo sublinha a necessidade urgente de investir em espaços verdes urbanos não apenas como uma estratégia de embelezamento, mas como uma medida essencial para a promoção da saúde mental e o bem-estar dos cidadãos, especialmente nas áreas desfavorecidas. Embora a pesquisa forneça uma visão abrangente sobre o tema, ainda existem lacunas na literatura que requerem estudos longitudinais e experimentais para melhor elucidar as relações causais. Em suma, integrar a saúde mental no planejamento urbano é vital para a promoção da saúde pública e da justiça social.

REFERÊNCIAS

- CHAWLA, L. (2020). The benefits of nature exposure: Reducing children's stress, improving moods, fostering learning, and promoting a sense of place. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 29(2), 295-308. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2019.11.010>
- HARTIG, T., MITCHELL, R., DE VRIES, S., & FRUMKIN, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- KENIGER, L. E., GASTON, K. J., IRVINE, K. N., & FULLER, R. A. (2013). What are the benefits of interacting with nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(3), 913-935. <https://doi.org/10.3390/ijerph10030913>
- MARKEVYCH, I., SCHOIERER, J., HARTIG, T., CHUDNOVSKY, A., HYSTAD, P., DZHAMBOV, A. M., ... & NIEUWENHUIJSEN, M. J. (2017). Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance. *Environmental Research*, 158, 301-317. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.028>
- ROCHA, T. S., & LIMA, M. G. (2020). A importância do contato com a natureza para a saúde mental das crianças. *Psicologia em Foco*, 13(2), 201-218.
- SHANAHAN, D. F., FULLER, R. A., BUSH, R., LIN, B. B., & GASTON, K. J. (2015). The health benefits of urban nature: How much do we need? *BioScience*, 65(5), 476-485. <https://doi.org/10.1093/biosci/biv032>
- SULLIVAN, W. C., KUO, F. E., & DEPOOTER, S. F. (2004). The fruit of urban nature: Vital neighborhood spaces. *Environment and Behavior*, 36(5), 678-700. <https://doi.org/10.1177/0013916504265212>
- TAYLOR, A. F., & KUO, F. E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders*, 12(5), 402-409. <https://doi.org/10.1177/1087054708323000>