

## O PARQUE URBANO COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL.

### THE URBAN PARK AS AN INSTRUMENT FOR PROMOTING MENTAL HEALTH.

<sup>1</sup>AZEVEDO, J. P. S.; <sup>2</sup>SORDI, C. A.

<sup>1e2</sup>Departamento de Arquitetura e Urbanismo – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos - UniFIO/FEMM.

#### RESUMO

Nos últimos tempos o tema saúde mental tem ganhado destaque, isso se deve aos impactos que o nosso modo de vida contemporâneo tem refletido na integridade mental. A presente pesquisa, trata dos parques urbanos como instrumento promotor de saúde mental, ou seja, como a saúde mental pode ser alcançada por meio do ambiente denominado parque urbano, bem como as suas contribuições para saúde física como um todo, visto que está intrinsecamente ligada a saúde mental humana. A metodologia adota se alicerça em pesquisas bibliográficas que engloba áreas da antropologia, história, filosofia, psicologia, urbanismo e outras que se conectam direta e inteiramente.

**Palavras-chave:** Parque Urbano; Saúde Mental; Natureza.

#### ABSTRACT

In recent times, the topic of mental health has gained prominence, this is due to the impacts that our contemporary way of life has had on mental integrity. This research deals with urban parks as a tool to promote mental health, that is, how mental health can be achieved through the environment called urban park, as well as its contributions to physical health as a whole, as it is intrinsically linked human mental health. The methodology adopted is based on bibliographical research that encompasses areas of anthropology, history, philosophy, psychology, urbanism and others that are directly and entirely connected.

**Keywords:** Urban Park; Mental Health; Nature.

#### INTRODUÇÃO

A humanidade caminha para uma sociedade majoritariamente urbana, nesse percurso temos enfrentado inúmeras consequências decorrentes desse processo, e o problemas relacionados a saúde mental assume uma posição de destaque dentre os principais. Nesse cenário a reflexão do espaço urbano no sentido de oferta de qualidade de vida se faz primordial. Fato é que temos inúmeras estratégias para atingirmos esse objetivo, contudo uma das ferramentas mais interessante para se atingir tal meta é o parque urbano.

O parque urbano, além dos conhecidos benefícios ecossistêmicos, econômicos e ambientais, apresenta uma outra premissa tão importante quanto as outras citadas, este passa a ser um instrumento de promoção de saúde mental à população local, fundamentando-se, nos vários benefícios que estão diretamente relacionados a saúde

humana, atingidos através da promoção do lazer, da recreação, da cultura, do esporte e do ambiente natural.

Sendo assim, o parque urbano pode servir como uma alternativa de política pública que promove tanto saúde urbana, quanto saúde humana. Nesse sentido, ao pesquisar e apresentar dados que comprove a eficácia do parque urbano na manutenção, promoção e/ou recuperação da saúde mental, se mostra de extrema importância social.

## **METODOLOGIA**

A metodologia aplicada a esta pesquisa, parte da análise dos dados coletados a partir da realização leituras, insere-se no campo das metodologias qualitativas. Visando demonstrar como os parques urbanos podem proporcionar benefícios à saúde mental.

Ao que tange a revisão bibliográfica para o desenvolvimento do tema: O parque urbano como instrumento de promoção de saúde mental, foram utilizados como fonte de consulta, artigos, livros e *sites*. O material bibliográfico foi criteriosamente escolhido, em geral escritos por arquitetos, psicólogos, sociólogos e outros profissionais, que possuem formação e notório conhecimento dos assuntos pesquisados.

## **DESENVOLVIMENTO**

Para entendermos o papel dos parques na promoção da saúde mental humana, é necessário antes, entendemos a relação entre o homem e a natureza. Desde os primórdios a relação era evidente, pois o homem sempre tirou da natureza todos recursos que precisava para sua subsistência, principalmente o seu alimento (MARIANO, *et al.*, 2011 p. 158).

Segundo Harari (2018) muito antes da revolução agrícola, o homem já conhecia os segredos da natureza, pois dependiam dela para sobreviver, tanto dos animais que caçavam quanto das plantas que coletavam. Com o tempo, desenvolveu as técnicas para cultivo de plantas e a domesticação de animais, com o decorrer dos anos tais técnicas foram sendo aprimoradas, a ponto de adquirir total domínio da natureza, até então selvagem e intocada (HARARI, 2018). Tal relação, nem sempre se deu de forma harmoniosa Harari acrescenta:

Não acredite nos abraçadores de árvores que afirmam que nossos ancestrais viveram em harmonia com a natureza. Muito antes da Revolução Industrial, o *Homo sapiens* já era o recordista, entre todos os organismos, em levar as espécies de plantas e animais mais importantes à extinção. Temos a honra duvidosa de ser a espécie mais mortífera nos anais da biologia. (HARARI, 2018 C. 4).

A natureza para o homem tinha vários significados, os primeiros jardins por exemplo, eram carregados de simbolismos religiosos, as primeiras civilizações eram fortemente influenciadas por essa temática na criação dos seus jardins, segundo Nunes (2010) “Sociedades antigas incorporavam as plantas nos seus mitos, lendas, etc.” Um exemplo clássico da ligação religião e natureza, é o próprio jardim do Éden “O Senhor Deus plantou um Jardim no Éden, ao Oriente, e aí colocou o homem que modelara para o cultivar e guardar.” (VÁRIOS, 2000).

As primeiras cidades apareceram por volta de 3.500 a.C., na região da Mesopotâmia (atual Iraque), em seguida aparecem as cidades localizadas no vale do Rio Nilo, do Indo, na região mediterrânea da Europa, depois as cidades Chinesa e pôr fim às cidades do novo mundo (SOLLITTO, 2005).

Mesmo as cidades tendo surgido á muito tempo, o processo de urbanização só terá início a partir do século XVIII (GOBBI, 2015), de acordo com o artigo publicado pela Organização das Nações Unidas (ONU, 2019), a população mundial que hoje residem em áreas urbanas é de 55% (cinquenta e cinco por cento) e as projeções feitas pela organização é que em 2050 essa população chegue a 70% (setenta por cento).

Gobbi (2015) Diz que “O processo de urbanização está diretamente relacionado ao aumento da população urbana em relação à população rural” em 1.800 apenas 3% da população mundial encontrava-se nas áreas urbanas. Contudo, esse cenário começa a ser alterado com a 1ª Revolução Industrial, onde se intensifica o deslocamento da população rural para as cidades em busca de empregos. A porcentagem de habitantes morando em áreas urbanas disparou na 2ª Revolução Industrial, chegando a 15% da população mundial nesse período (GOBBI, 2015).

Durante o século XVIII, em meio a todo esse caos gerado pela Revolução Industrial, em meio a insalubridade e poluição, a elite Europeia busca criar espaços saudáveis de uso exclusivo e restrito desta (MACEDO E SAKATA, 2002). Com o passar do tempo, os espaços antes reservados a uma parcela da população, tornam-se de acesso público, e assumem outras características e funções, espaços de socialização, proteção ambiental e até mesmo adotados como pontos turísticos

(MACEDO E SAKATA, 2002). Macedo e Sakata (2002) relata que, após a Revolução Industrial foi observado um novo modo de vida urbano, em decorrência de todos os transtornos enfrentando pela expansão urbana desordenada, um novo olhar recai sobre as cidades, passa-se então a se preocupar principalmente com a salubridade e estéticas, um exemplo, foi durante a gestão de Haussmann, onde Paris é submetida a uma profunda transformação urbanística. Então o parque urbano se faz necessário em decorrência do ritmo acelerado de trabalho, a população vê nesses espaços um refugio e uma forma de desfrutar seu tempo livre. Nesse contexto, o parque urbano calha a ser um produto que vem de encontro com o novo modo de vida urbanizado, para atender as demandas sociais, de lazer e recreação.

Hoje o conceito de parque urbano não é apenas um, mas sim vários. Para KLIASS (1993, p. 19) “os parques urbanos são espaços públicos com dimensões significativas e predominância de elementos naturais, principalmente cobertura vegetal, destinado à recreação”. Lima (1994, p.15) diz que o parque urbano “é uma área verde, com função ecológica, estética e de lazer, entretanto com uma extensão maior que as praças e jardins públicos”. Já para os pesquisadores Macedo e Sakata (2003), os parques urbanos são:

[...] todo espaço de uso público destinado à recreação de massa, qualquer que seja o seu tipo, capaz de incorporar intenções de conservação e cuja estrutura morfológica é autossuficiente, isto é, não é diretamente influenciada em sua configuração por nenhuma estrutura construída em seu entorno. (MACEDO E SAKATA 2003, p. 14)

Partindo do entendimento dos impactos causados saúde humana, em decorrência da relação entre o homem e o meio urbano, Junqueira (2009) fala que existe uma intrínseca relação entre a saúde humana com o ambiente em que vive, essa relação é capaz de influenciar nas doenças que o indivíduo pode adquirir vivendo em um determinado ambiente, ele destaca fatores como: biológicos, climáticos, socioeconômicos, condições de trabalho, idade, recursos aplicados a saúde e seus planejamentos, qualidade de vida e outros. Nesse sentido Mozer (1998) diz:

Não é por acaso que certos doentes se encontram em certos lugares e não em outros, da mesma forma que algumas doenças se encontram em determinados lugares e não em outros. Pode-se também ver a relação que o indivíduo tem com o ambiente em que vive, em relação ao surgimento de doenças. (MOZER, 1998 p. 126)

Ao focar nas influências que o ambiente possui sobre o homem, e tendo ele como ponto focal, nos deparamos com a psicologia ambiental, de acordo com Mozer (1998, p. 121) “A Psicologia Ambiental estuda a pessoa em seu contexto, tendo como tema central as inter-relações - e não somente as relações – entre a pessoa e o meio ambiente físico e social.” Dentro da Psicologia ambiental, temos algumas vertentes de formações, Mozer (1998 p. 126) diz que existem “formados em Psicologia Social, mas alguns também veem da Psicologia Geral, da Psicologia do Desenvolvimento e também da Psicopatologia, porque está também vê cada vez mais a importância da relação entre saúde e ambiente.”

No âmbito fisiológico, fatores ambientais podem contribuir para o desenvolvimento de psicopatologia, como desta Halpern e Figueiras (2004):

As disfunções do cérebro não se constituem nas únicas responsáveis pela psicopatologia, mas também têm um impacto dependente da resposta ambiental e social do indivíduo, determinando, assim, o risco de um resultado negativo. Condições ambientais, como privação de estímulo físico e social, pobreza, estresse e exposição pré-natal a drogas, influências ambientais na saúde mental podem comprometer a função do cérebro quando existem condições predisponentes. (HALPEM e FIGUEIRAS, 2004 p. 107-108).

No contexto urbano existe um paradoxo na relação com a saúde humana, para Mari (2020), o mundo urbano pode trazer ganhos e perda para nossa saúde, em especial a nossa saúde mental. O homem no meio urbano está exposto a inúmeros fatores nocivos à saúde mental como: Violência, problemas urbanísticos, uso abusivo de substâncias, poluição, trânsito, moradia, enchentes, deslizamentos de terra, solidão, epidemias entre outros (MARI, 2020). Tais fatores aliados ao contexto, político, social e econômico, são condicionantes que tem feito os índices de doenças e transtornos mentais aumentarem no mundo todo. Mari (2020) diz que “a prevalência de depressão aumentou desde o século passado, especialmente nas últimas décadas.”

De acordo com relatório da OMS (2018) que aponta as projeções de mortalidade e causas de morte de 2016 a 2060, a doença de Alzheimer e outras demências estará associado a 5ª maior causa de mortes no mundo até 2060.

A pandemia do coronavírus (que teve início no ano de 2020), de acordo com o *site* Jornal da USP (2020) foi um atenuante para o agravamento e o aumento de casos de ansiedade e depressão, o *site* traz dados do professor André Russowsky Brunoni:

Conforme Russowsky Brunoni, cerca de 20% da população possui algum tipo de transtorno mental e, devido à pandemia, teve piora no estado de saúde: “Os 20% que têm [transtorno mental] de fato pioraram, portanto, quem tem depressão teve a doença piorada, quem tem dependência química piorou o uso de drogas e assim por diante. Mas os 80% restantes [que não têm transtorno mental] não parecem ter tido piora”. (JORNAL DA USP, 2020).

Ainda de acordo com a publicação do Jornal da USP (2020), a situação pode se agravar ainda mais no cenário pós pandemia, pois quando os efeitos do modo de sobrevivência que durante uma situação de risco de morte é ativada, finalmente é desligada, começa-se a aparecer os transtornos mentais como repercussão do que foi sendo negligenciado por conta do contexto vivido.

Segundo Green (2020), que traz um estudo feito pela ecologista, arquiteta-paisagista e professora Dra. MaryCarol Hunter, publicado pela *Frontiers of Psychology*, diz que apenas 20 minutos de convivência com a natureza trazem grandes benefícios à saúde, pois pode reduzir significativamente o nível de estresse, o que dentro de um contexto de pandemia se faz muito importante para a manutenção da saúde mental.

AMATO-LOURENÇO *et al.* (2016) também relaciona os benefícios ecossistêmicos que as áreas verdes são capazes de trazer à saúde humana e ao meio urbano, são elas: A diminuição de temperatura, aumento de áreas permeáveis no tecido urbano, redução na concentração de poluentes atmosféricos, atenuação de ruídos, conforto visual (visto que a vegetação possui funções estéticas), lazer e recreação, produção de alimentos, preservação da fauna e da flora, além da valorização imobiliária que os parques ou as áreas verdes proporcionam.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados aqui levantados nessa pesquisa demonstram a intricada ligação entre ambiente e saúde, além de evidenciar as atuais demandas de providências eficazes na promoção de qualidade de vida. Nesse contexto, é muito importante propor soluções que resulte em melhorias urbanas, visto que tais melhorias podem influenciar positivamente na saúde humana.

### REFERÊNCIAS

AMATO-LOURENÇO, L. F. *et al.* **Metrópoles, cobertura vegetal, áreas verdes e saúde.** Estudos Avançados. São Paulo, V. 30, n 86, p. 113-130, 2016. Disponível

em:

<https://www.scielo.br/j/ea/a/79qP5WjNmMPYKCCQK3G78LD/?format=pdf&lang=pt>  
Acesso em: 01 de abr. 2021.

GREEN, Jared. **Em meio à pandemia de Covid-19, reserve um tempo para se reconectar com a natureza.** ArchDaily Brasil. 2020. Disponível em: <https://www.archdaily.com.br/br/950729/em-meio-a-pandemia-de-covid-19-reserve-um-tempo-para-se-reconectar-com-a-natureza> Acesso em: 29 de mar. 2021.

HARARI, Yuval Noah. **Sapiens: Uma breve história da humanidade.** Porto Alegre: L&PM Editores S. A., 2018. E-book.

HUNTER, M. R.; GILLESPIE, B. W.; CHEN, S. Y. **Urban Nature Experiences Reduce Stress in the contexto os daily life Based on Salivar Biomarkers.** Frontiers in phychology. Michigan, United States. 04 de abr. 2019. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00722/full> Acesso em: 07 de abr. de 2021.

JORNAL DA USP. **Transtornos mentais podem ter maior recorrência pós-pandemia.** 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/transtornos-mentais-podem-ter-maior-recorrencia-pos-pandemia/> Acesso em: 29 de mar. 2021.

JUNQUEIRA, R. D. **Geografia Médica e Geografia da Saúde.** Hygeia, Revista Brasileira de Geografia Médica e da Saúde, Uberlândia, v. 5, n. 8, p. 57-91, 2009. Disponível em: <http://www.seer.ufu.br/index.php/hygeia/article/view/16931/9336> Acesso em: 28 de mar. 2021.

KLIASS, Rosa Grená. **Os Parques Urbanos de São Paulo.** Pini, 1993.

LIMA, A. M.L.P. **Problemas na utilização na conceituação de termos como espaços livres, áreas verdes e correlatos.** In: Congresso Brasileiro de Arborização Urbana. Anais. São Luís: EMATER/MA, 1994. p. 539. 553.

MARIANO, F. Z. *et al.* **A Relação Homem-Natureza e os Discursos Ambientais.** Revista do Departamento de Geografia. São Paulo, V. 22, n 1, p. 158-170, 2011.

MOZER, Gabriel. **Psicologia Ambiental.** nº 1, 1998, Biblioteca Central da Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 121-130.

NUNES, C. **Desenho de Jardins Históricos.** Convergências - Revista de Investigação e Ensino das Artes, VOL III (6) Retrieved from jornal, 2010. Disponível em: <http://convergencias.esart.ipcb.pt/?p=article&id=82> Acessado em: 02 de março de 2021.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **ONU prevê que cidades abriguem 70% da população mundial até 2050.** 2019. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2019/02/1660701> Acesso em: 29 de mar. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Estatísticas de saúde e sistemas de informação**. 2018. Disponível em: [WHO | Projections of mortality and causes of death, <br>2016 to 2060](#) Acesso em: 29 de mar. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial de Saúde: Saúde mental: nova concepção, nova esperança**. Lisboa, 2002.

SOLLITTO, Ciliane Matilde. **Efeitos clastogênicos em Tradescantia (Trad-MCN) induzidos por campos magnéticos de frequência extremamente baixa (ELF)**. 31/08/2005. 110 pág. Dissertação de Mestrado (Fisiopatologia Experimental) – Faculdade de Medicina, USP, São Paulo.

VÁRIOS (2000). **Bíblia Sagrada para o Terceiro Milênio da Encarnação**. Coimbra: Difusora Bíblica, 2ª Edição, Génesis 1-4.