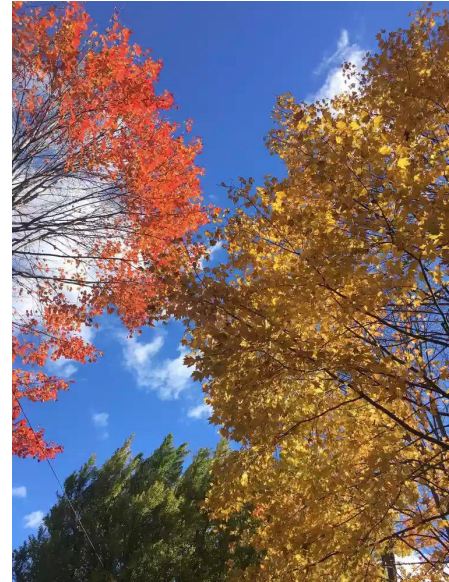


Benefícios da natureza nos ambientes urbanos

por Lilla Schottner

1. Benefícios dos parques urbanos e da natureza para a saúde mental
2. Benefícios físicos do contacto com a natureza em ambientes urbanos
3. Coesão e inclusão da comunidade na natureza em áreas urbanas
4. Impactos económicos e ambientais na natureza e desenvolvimento verde nas cidades
5. Benefícios suplementares da natureza



1. Benefícios dos parques urbanos e da natureza para a Saúde Mental

Os parques são há muito considerados elementos essenciais da vida das cidades; no entanto, a sua dimensão, qualidade, quantidade e ainda outras características diferem de cidade para cidade, e ainda dentro das próprias cidades. Datado de 1858, o Central Park de Nova York é um marco histórico no qual residentes e visitantes podem encontrar um oásis e estabelecer uma ligação com a natureza, mesmo estando cercados pela densa infraestrutura cinzenta da cidade (Conservação do Central Park, s. d.). Além de permitirem que as pessoas façam uma pausa na vida agitada das cidades ultradesenvolvidas, os parques começam a ser considerados necessários para salvaguardar o meio ambiente e a saúde da cidade. O Centro de Controlo e Prevenção de Doenças explica como os parques urbanos podem ter um tremendo impacto positivo no bem-estar físico e mental dos moradores locais (Jackson & Kochitzky, s. d.).

As áreas urbanizadas estão a aumentar e este aumento é acompanhado pela progressão dos casos de distúrbios mentais, podendo existir uma relação entre ambos (Bratman *et al.*, 2015). Se, por um lado, as causas associadas à saúde mental na população humana são variadas, a exposição a ambientes naturais pode ajudar a reduzir o stresse e a melhorar a

saúde mental (Cox *et al.*, 2017). Quando as pessoas interagem com a natureza, a sua saúde mental melhora e a ansiedade diminui (Tillman *et al.*, 2021, Bratman *et al.*, 2015). As árvores e os outros espaços verdes reduzem o efeito das ilhas de calor urbanas, existindo “provas de que os comportamentos agressivos aumentam em temperaturas ambientais mais elevadas até determinados níveis” (Shepley *et al.* 2019, p. 11.). Por conseguinte, o impacto que os espaços verdes têm na redução do calor pode resultar na diminuição do crime e de outras tensões sociais.

Karjalainen *et al.* (2010) observaram que o facto de visitar florestas pode fortalecer o sistema imunitário humano. Passar mais tempo na floresta pode aumentar a atividade das células naturais assassinas (células NK) nos seres humanos. Estas células podem matar células tumorais, libertando proteínas anticancerígenas; passear na floresta pode ter um efeito preventivo na formação e desenvolvimento do cancro. Além disso, um passeio no parque pode reduzir o cortisol na saliva (hormona do stresse) e diminuir os níveis de glucose no sangue nos pacientes diabéticos (Karjalainen *et al.*, 2010).

A Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA) é uma perturbação bastante comum nas crianças. De acordo com Taylor *et al.* (2011), estima-se que cerca de 4,4 milhões de crianças nos Estados Unidos da América sejam atingidos por esta perturbação. Os estudos mostram que a maior parte delas beneficiaria com o contacto com espaços verdes, e que as crianças com PHDA que brincam regularmente em espaços verdes têm sintomas mais ligeiros do que as que brincam em espaços inseridos em construções, quer interiores quer exteriores (Taylor *et al.*, 2011).

2. Benefícios físicos do contacto com a natureza em ambientes urbanos

Um estilo de vida sedentário e a falta de exercício constituem ameaças sérias para a saúde pública. Está demonstrado que o contacto com áreas florestais de grandes dimensões melhora a saúde das pessoas, certas funções cognitivas e a coesão social (Organização Mundial da Saúde, 2019). Por outro lado, motiva as pessoas a fazer exercício, trazendo benefícios físicos e mentais importantes e reduzindo os problemas de obesidade. De acordo com o Centro de Controlo e Prevenção da Doença (CDC), mais de 122 milhões de americanos têm diabetes ou pré-diabetes, que afetam a sua qualidade de vida e longevidade (CDC, 2022). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma atividade física insuficiente é atualmente a quarta causa de mortalidade prematura, contribuindo para aproximadamente 3,2 milhões de mortes (Brymer & Davids, 2016). A

OMS tem um plano de ação, que foi desenvolvido com consultas a governos e envolve partes interessadas como profissionais das áreas da saúde e do desporto e ainda urbanistas (OMS, 2019). O plano fornece orientações sobre a atividade física para 2018-2030: mais pessoas ativas para um mundo mais saudável.

A atividade física melhora o bem estar físico, psicológico e emocional, aumenta a concentração, reduz o risco de doenças associadas ao estilo de vida, alivia o stresse, reduz a fadiga mental e os comportamentos agressivos e melhora as competências de vida (Brymer & Davids, 2016). A manutenção de uma atividade física consistente pode ajudar a prevenir doenças cardíacas, acidentes vasculares cerebrais, diabetes e cancro da mama e do cólon (*ibid.*). Contribui também para prevenir a hipertensão, o excesso de peso e a obesidade, que constituem desafios sanitários para muitos cidadãos. O investimento em políticas de promoção de caminhadas, do ciclismo, do desporto, de formas ativas de recreação como a dança e o ioga ou ainda da jardinagem urbana podem contribuir diretamente para alcançar muitos dos objetivos de desenvolvimento sustentável da Agenda 2030 das Nações Unidas (OMS, 2019). As imagens infra, de um parque da cidade do Luxemburgo, ilustram quão simples pode ser introduzir infraestruturas que incentivem a prática segura de exercício físico, bem como providenciar informação sobre a vida selvagem e a segurança.



Fig. 1. Áreas do parque urbano do Luxemburgo: mapa dos percursos, trilhos assinalados, comedouro para pássaros e objetos artísticos.

3. Coesão e inclusão da comunidade na natureza em áreas urbanas

De acordo com os autores do documento "Promoção da saúde humana através das florestas" (2010), as florestas podem ser percebidas como lugares ameaçadores e estranhos causando ansiedade e incerteza; por exemplo, algumas experiências na natureza, durante a infância, podem influenciar a relação que mais tarde os adultos têm com ambientes naturais (Karjalainen *et al.*, 2010). Os medos ou inquietações sentidos na natureza podem estar relacionados com outros seres humanos, animais e plantas. A falta de familiaridade pode causar medo dos espaços naturais, nomeadamente florestas. Algumas pesquisas mostram que os indivíduos que se envolvem com a natureza, fazendo caminhadas e brincadeiras quando são muito novos, têm maior propensão em sentir uma atitude positiva em relação à natureza depois de adultos.

A gestão ambiental, como o plantio de árvores (por exemplo como o que acontece com a organização sem fins lucrativos Casey Trees), as limpezas de parques organizadas pela comunidade, a remoção de lixo e a remoção de quaisquer sinais de negligência transmitem às pessoas envolvidas um sentimento de orgulho, alegria e pertença (Sonti *et al.*, 2020). Os investigadores sabem também que a participação da comunidade e o orgulho cívico sentido ao trabalhar para objetivos comuns podem ser eficazes na redução de crimes violentos (Shepley *et al.* 2019).

O contributo dos jardins urbanos para a felicidade e o bem-estar das populações urbanas foi reconhecido como parte do 2.º Objetivo de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas para acabar com a fome. Os jardins urbanos promovem a interação social e a inclusão, o sentimento de pertença e um crescente sentido de espiritualidade através da ligação com a natureza (Silva *et al.*, 2016; DC Greens, *n. d.*). A ligação com a natureza através da jardinagem pode proporcionar um sentido de realização aos participantes, e a agricultura urbana também tem benefícios económicos e ecológicos para os moradores da cidade (FAO, 1996). A agricultura urbana acaba muitas vezes por ser algo que faz com que a própria comunidade se envolva, ultrapassando a mera jardinagem. Os jardins são lugares onde as pessoas se reúnem, estabelecem ligações e se identificam como moradores de um bairro (Silva *et al.*, 2016).

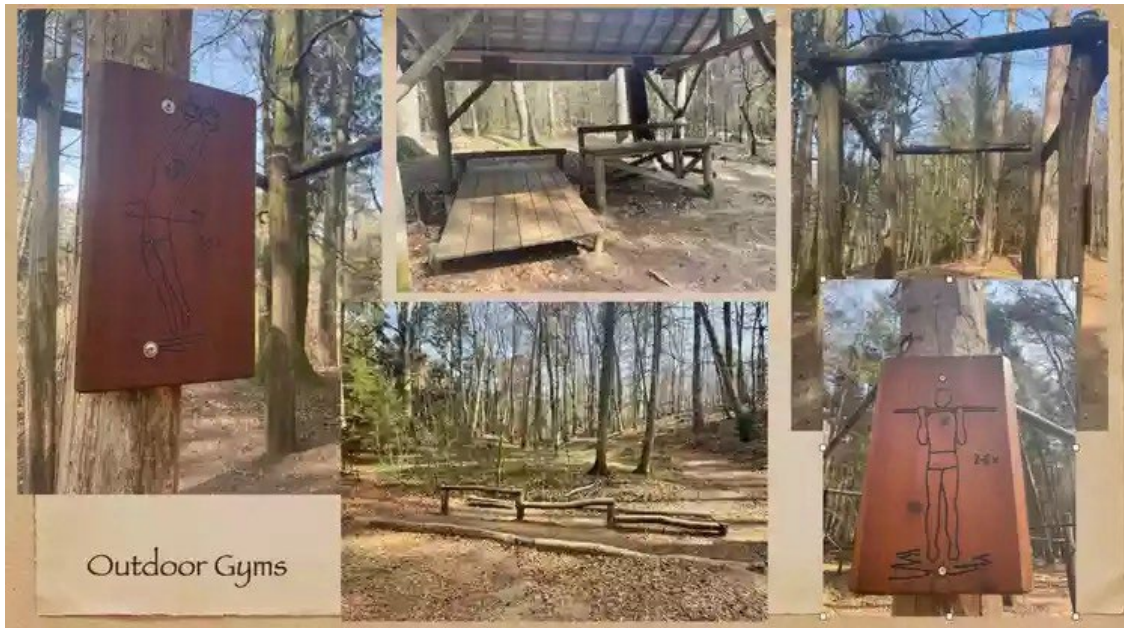


Fig. 2. Áreas do parque urbano do Luxemburgo: ginástica nos percursos no exterior.

As fotografias são da autoria de Lilla Schottner durante passeios na natureza, em Bambosch, na cidade do Luxemburgo.

4. Impactos económicos e ambientais na natureza e desenvolvimento verde nas cidades

O crescente stresse entre pessoas nas áreas urbanas, como observado por Karjalainen *et al.* (2010), não só causa problemas para os indivíduos como também para a economia. Os distúrbios da ansiedade e humor custam aos europeus 187,4 mil milhões de euros (200 mil milhões de dólares) anualmente e representam 13,7% dos problemas de saúde relacionados com o trabalho (Cox *et al.*, 2017). Em Inglaterra, em 2007, estimou-se que a depressão e a ansiedade por si só custaram à economia britânica 16,4 mil milhões de libras (20,7 mil milhões de dólares), tanto em custos de saúde quanto em perda de dias úteis de trabalho (McCrone *et al.*, 2008). Não há uma resposta simples para os problemas criados por uma saúde mental deficiente, mas a melhoria do acesso a locais dotados de cobertura vegetal nos bairros pode levar a economias significativas.

As infraestruturas verdes podem ajudar as cidades a mitigar os impactos das mudanças climáticas, como por exemplo a redução de deslizamentos de terra e de inundações e dos efeitos das ilhas de calor urbanas (Anguelovski *et al.* 2019 b). Ao criarem infraestruturas verdes ou tornarem mais atraentes os bairros de baixas rendas, os municípios podem estar a criar "paisagens verdes de privilégio e prazer", mas podem também estar a causar uma

desapropriação do "local, terra e capital social" no que respeita aos residentes existentes (*ibid.*; Anguelovski *et al.*, 2019 a). As comunidades de baixas rendas e as comunidades negras nas cidades são muitas vezes mais vulneráveis aos riscos climáticos e impactos das mudanças climáticas (Anguelovski *et al.* 2019 b). Quando as cidades concebem infraestruturas verdes para criar zonas resilientes às mudanças climáticas, os valores das propriedades aumentam e, paralelamente, crescem também os negócios de investimento, e os moradores recebem mais benefícios sociais; no entanto, esses projetos muitas vezes deslocam comunidades de baixos rendimentos, comunidades migrantes e outras etnias, muito embora essas populações frequentemente contribuam menos para as alterações climáticas (*ibid.*). Todos os que promovem o desenvolvimento de infraestruturas verdes nas cidades devem ter em conta os moradores que se encontram em situação de vulnerabilidade socioeconómica ao planear e implementar as infraestruturas, para que as mudanças não desloquem ou excluam pessoas com base na classe social, raça ou estatuto de cidadania (*ibid.*).

5. Benefícios suplementares da natureza

Parques, florestas e árvores proporcionam a criação de serviços variados ligados aos ecossistemas que contribuem para criar ambientes saudáveis e restaurar ecossistemas degradados. As florestas atenuam as alterações climáticas, uma vez que possibilitam o sequestro do dióxido de carbono através da fotossíntese das árvores. Melhoram a qualidade do ar porque os poluentes atmosféricos são depositados na cobertura da vegetação, reduzindo as temperaturas quentes no verão e diminuindo as radiações ultravioletas. Os parques também contribuem para reduzir inundações e secas, diminuir os efeitos do ruído, recarregar aquíferos, manter a qualidade da água e do solo e reduzir a erosão.

Nowak, *et al.* (2018) descobriram que as características do parque urbano (área, perímetro, forma) são essenciais para mitigar as mudanças climáticas e projetar futuros parques urbanos. Um aumento do efeito das ilhas de arrefecimento pode ser alcançado criando parques urbanos mais amplos (mínimo 0,3 ha). O tamanho e a saúde das árvores também são importantes quando se trata das estratégias de mitigação: árvores grandes e saudáveis com copas grandes (área foliar e biomassa foliar) têm maior efeito de sombreamento, resfriamento e humidificação.

Flora e fauna

Os benefícios económicos e ambientais da biodiversidade indicam que os polinizadores, como as abelhas, as borboletas, os pássaros e os morcegos, beneficiam os ecossistemas naturais. A diversidade dos polinizadores depende de ecossistemas que sejam ricos em vegetação diversificada.

Recreação

Muitas atividades recreativas dependem da biodiversidade, como a observação de aves, a caminhada, o ciclismo e os serviços culturais, espirituais e estéticos.



Fig. 3. Washington, D.C. Rock Creek Park